

---

# **BACHELORARBEIT**

---

Herr  
**Philipp Rüd**

**Eine vergleichende Analyse  
von Maßnahmen zur Förderung  
des Bewegungsverhaltens im  
Hinblick auf ihre Wirksamkeit  
am Beispiel von Cosmos  
Premium Fitness – Eine Marke  
der Skylife Fitness GmbH**

**2019**

---

# **BACHELORARBEIT**

---

## **Eine vergleichende Analyse von Maßnahmen zur Förderung des Bewegungsverhaltens im Hinblick auf ihre Wirksamkeit am Beispiel von Cosmos Premium Fitness – Eine Marke der Skylife Fitness GmbH**

Autor:

**Herr Philipp Rüd**

Studiengang:

**Gesundheitsmanagement: Sport & Prävention**

Seminargruppe:

**Gm16wG1-B**

Erstprüfer:

**Professor Heinrich Wiedemann**

Zweitprüfer:

**Doktor Helmut Strobl**

Einreichung:

München, 06.09.2019

# **BACHELOR THESIS**

---

## **Measures to Promote Physical Activity with Regard to their Efficiency: A Comparative Analysis Using the Example of Cosmos Premium Fitness - a Brand Name of Skylife Fitness GmbH**

author:

**Mr. Philipp Rüd**

course of studies:

**Health management: Sports & Prevention**

seminar group:

**Gm16wG1-B**

first examiner:

**Professor Heinrich Wiedemann**

second examiner:

**Doctor Helmut Strobl**

submission:

Munich, 06.09.2019

---

## **Bibliografische Angaben**

Rüd, Philipp:

Eine vergleichende Analyse von Maßnahmen zur Förderung des Bewegungsverhaltens im Hinblick auf ihre Wirksamkeit am Beispiel von Cosmos Premium Fitness – Eine Marke der Skylife Fitness GmbH

Measures to Promote Physical Activity with Regard to their Efficiency: A Comparative Analysis Using the Example of Cosmos Premium Fitness - a Brand Name of Skylife Fitness GmbH

58 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,  
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2019

## **Abstract**

Ziel der Arbeit ist es, herauszufinden, welche Motivationsstrategien im Setting Fitness regelmäßige körperliche Aktivität erfolgreich unterstützen. Wissenschaftlich ist sie damit ein Beitrag zur Gesundheitspsychologie. Die Untersuchung fand im Rahmen einer qualitativen Studie statt, welche in Form eines Leitfadeninterviews durchgeführt wurde. Insgesamt nahmen neun Kunden des Skylife Fitnessstudios, ein anspruchsvolles Augsburgs Fitnessstudio unter der Dachmarke Cosmos Premium Fitness, an der Studie teil.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>I</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	<b>III</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>IV</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>V</b>
<b>Diagrammverzeichnis</b> .....	<b>VI</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>1</b>
1.1 Sport und Gesundheit in der Gesellschaft .....	1
1.2 Ausgangslage der Motivation.....	2
1.3 Forschungsstand der wissenschaftlichen Disziplinen.....	3
1.4 Aufbau und Ziel der Arbeit .....	4
<b>2 Theoretische Grundlagen</b> .....	<b>5</b>
2.1 Begriffsbestimmungen .....	5
2.1.1 Körperliche Aktivität.....	5
2.1.2 Körperliche Fitness.....	6
2.1.3 Gesundheit und Krankheit.....	7
2.2 Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, körperlicher Fitness und Gesundheit.....	8
2.2.1 Physische und psychische Auswirkungen.....	9
2.2.2 Risiken körperlicher Aktivität .....	12
<b>3 Motivation und Volition im Kontext von Sport und Fitness</b> .....	<b>14</b>
3.1 Motivation.....	14
3.1.1 Begriff .....	14
3.1.2 Intrinsische vs. extrinsische Motive .....	15
3.1.3 Implizite vs. explizite Motive .....	16
3.1.4 Motivationsmodell nach Heckhausen .....	16
3.2 Volition .....	17
3.2.1 Begriff .....	18
3.2.2 Rubikon-Modell.....	19
3.2.3 Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung.....	21
3.3 Gewohnheit.....	23
3.3.1 Begriff .....	24
3.3.2 Veränderung und Etablierung von Gewohnheiten.....	26
3.3.3 Einfluss von Gewohnheiten auf die körperliche Aktivität.....	27

---

3.4	Grundmotive des Sports .....	28
3.5	Motivkomplexe im Setting Fitness .....	31
3.5.1	Gesundheit und Fitness.....	31
3.5.2	Ausgleich und Wohlbefinden.....	32
3.5.3	Leistung .....	33
3.5.4	Spaß und Freude an der Bewegung .....	33
3.5.5	Anschluss und Geselligkeit.....	33
3.5.6	Aussehen und Ästhetik.....	34
3.6	Methoden zur Förderung von Motivation und Volition .....	34
<b>4</b>	<b>Empirische Untersuchung.....</b>	<b>36</b>
4.1	Cosmos Premium Fitness.....	36
4.2	Datenerhebung .....	38
4.2.1	Qualitative Forschung in der Gesundheitspsychologie .....	38
4.2.2	Erhebungsinstrument .....	38
4.2.3	Qualitätssicherung durch Gütekriterien .....	39
4.3	Studienvorbereitung und -ablauf.....	40
4.4	Datenaufbereitung und -auswertung.....	42
4.4.1	Das Transkript.....	42
4.4.2	Strukturierende Inhaltsanalyse nach Aepli et. al. ....	44
4.5	Studienergebnisse .....	47
4.6	Diskussion.....	53
4.6.1	Interpretation der Studienergebnisse .....	54
4.6.2	Methodische Limitation.....	55
<b>5</b>	<b>Fazit mit Forschungsausblick.....</b>	<b>57</b>
<b>6</b>	<b>Zukünftige Bedeutung der Bewegungsförderung .....</b>	<b>58</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>VII</b>
	<b>Anlagen .....</b>	<b>XI</b>
	<b>Anlagenverzeichnis.....</b>	<b>XII</b>
	<b>Eigenständigkeitserklärung .....</b>	<b>LII</b>

---

## Abkürzungsverzeichnis

ACSM	American College of Sports Medicine
BMI	Body-Mass-Index
CDC	Centers for Disease Control and Prevention
EUFIC	Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel
HEPA	Health Enhancing Physical Activity
kA	Körperliche Aktivität
kcal	Kilocalories
kJ	Kilojoule
lat.	Lateinisch
MET	Metabolisches Äquivalent
SOS	„Soll-ich-oder-soll-ich-nicht“
TTM	Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung
WHO	World Health Organization

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungsanteil, der die Minimalempfehlung der WHO durch Freizeit- und Transportaktivitäten erreicht, nach Geschlecht und Alter im Jahr 2012 .....	1
Abbildung 2: Gründe gegen körperliche Aktivität .....	3
Abbildung 3: Energieverbrauch für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA) in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) .....	6
Abbildung 4: Wahrscheinlichkeit des Versterbens von normal- und übergewichtigen sowie adipösen Personen in Abhängigkeit ihrer Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit.....	10
Abbildung 5: Zusammenhang zwischen Ausmaß der körperlichen Aktivität und Gesundheitseffekten.....	13
Abbildung 6: Determinanten motivierten Handelns. Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen.....	17
Abbildung 7: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen .....	20
Abbildung 8: Das Transtheoretische Modell als Spirale .....	22
Abbildung 9: Cosmos Premium Fitness: Eine Marke der Skylife Fitness GmbH und der Planet Lifestyle und Fitness GmbH - Logos .....	36
Abbildung 10: Zuordnungshäufigkeit der Aussagen mit Bezug auf die Kategorien der strukturierenden Inhaltsanalyse .....	47
Abbildung 11: Ausschnitt eines Transkripts des Interviews JA10 .....	51

---

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Techniken der Verhaltensänderung und motivationale Determinanten nach Pfeifer et. al .....	35
Tabelle 2: Techniken der Verhaltensänderung und volitionale Determinanten nach Pfeifer et. al .....	35
Tabelle 3: Zielgruppenkategorien der Interviewteilnehmer.....	41
Tabelle 4: Eckdaten der Datenerhebung.....	42
Tabelle 5: Kodierleitfaden der strukturierenden Inhaltsanalyse.....	44
Tabelle 6: Subjektive Wichtigkeit von Sport und Identifikation der Interviewteilnehmer mit den Fitness-Motivkomplexen .....	49
Tabelle 7: Aussagen zur Motivationsstrategie „Fitness-Dollar“ .....	50
Tabelle 8: Aussagen zur Motivationsstrategie „Gutscheinheft“ .....	51

## **Diagrammverzeichnis**

Diagramm 1: Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag .....	32
Diagramm 2: Verteilung der Aussagen auf die Hauptkategorien .....	48

# 1 Einführung

## 1.1 Sport und Gesundheit in der Gesellschaft

Dass Sport und Gesundheit in einem positiven Zusammenhang stehen, ist bereits seit langer Zeit bekannt. Bereits im 5. Jahrhundert vor Christus erkannte Hippokrates die gesundheitsförderlichen Effekte moderater körperlicher Aktivität und warnte vor dessen Abwesenheit<sup>1</sup>. Auch der Philosoph Platon stellte fest, dass ein Mangel an Aktivität die „gute Kondition beeinträchtigt, während Bewegung und methodische Leibesübungen sie schützen und bewahren<sup>2</sup>.“ Die aktuellen Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) machen deutlich, dass Platons Ansichten weiterhin zeitgemäß sind. Sie ermutigen jeden dazu, sich regelmäßig körperlich zu betätigen, um sowohl eine gute körperliche Entwicklung zu erreichen, als auch die physische und mentale Gesundheit lebenslang aufrecht zu halten. Auch in verschiedenen wissenschaftlichen Studien wurde den positiven Effekten von Bewegung und Sport auf die Gesundheit nachgegangen. Trotz der nachweislich positiven Wirkungen regelmäßiger Sportaktivität findet man einen aktiven Lebensstil nur bei einer Minderheit der Bevölkerung (s. Abb. 1).

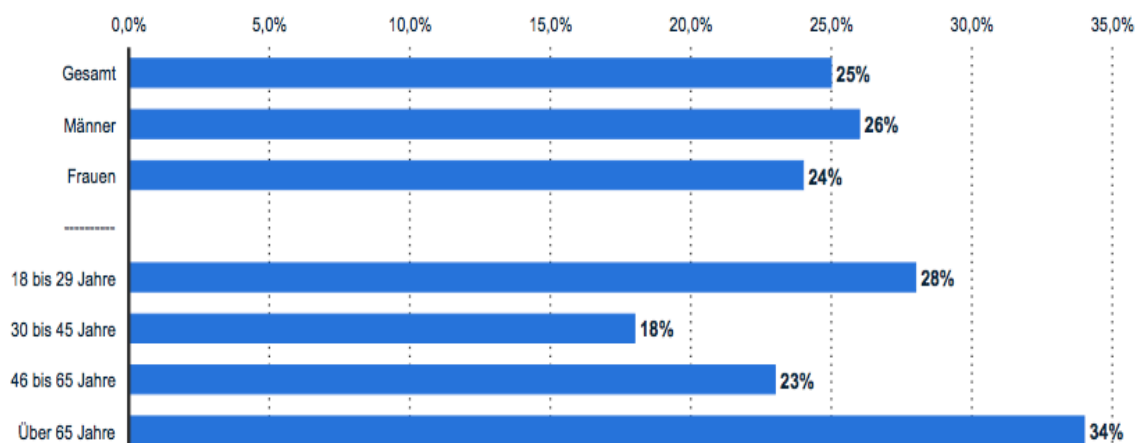


Abbildung 1: Bevölkerungsanteil, der die Minimalempfehlung der WHO durch Freizeit- und Transportaktivitäten erreicht, nach Geschlecht und Alter im Jahr 2012<sup>3</sup>

Ein Mangel an körperlicher Aktivität auf weltweiter Ebene ist bereits so fortgeschritten, dass sich in den letzten 40 Jahren ein öffentliches Gesundheitsproblem entwickelt hat. Und das, obwohl die Auswirkung von Bewegungsmangel auf die Gesundheit inzwi-

<sup>1</sup> Vgl. Fuchs et. al., 2007: 23

<sup>2</sup> EUFIC: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), [Stand 30.08.19]

<sup>3</sup> In Anlehnung an Statista: [www.statista.de](http://www.statista.de), [Stand 30.08.19]

schen bekannt sind. Es wurde festgestellt, dass körperliche Inaktivität weltweit der viertgrößte Risikofaktor für vorzeitiges Sterben ist. Besonders in Industrieländern mit hohem Einkommen ist ein deutlich Rückgang der körperlichen Aktivität festzustellen. Die WHO schätzt, dass 35 Prozent der Europäer das empfohlene Mindestmaß an Bewegung für eine gute Gesundheit nicht absolvieren. Dies liege hauptsächlich daran, dass sich die Menschen im täglichen Leben nur noch in geringem Maße bewegen müssen.<sup>4</sup> Fahrzeuge, Maschinen und Technologie erledigen heute die Bewegungsaufgaben, die früher körperliche Anstrengung erforderten. Diese Entwicklung widerspricht jedoch verschiedenen Statistiken, die eine aufstrebende Tendenz im Gesundheits- und Fitnessbereich aufzeigen. Beispielsweise stiegen die Anmeldungen in deutschen Fitnessstudios seit 2003 bis 2018 um gut 250 Prozent an<sup>5</sup>. Da die Menschen sportlich aktiv sein *möchten*, die körperliche Inaktivität jedoch immer mehr zunimmt, geht man davon aus, dass es erhebliche Motivationsprobleme gibt.<sup>6</sup> Diese Problematik ist der Untersuchungsansatz dieser Arbeit und soll genauer beleuchtet werden.

## 1.2 Ausgangslage der Motivation

Trotz der ansteigenden Mitgliederzahlen in Fitnessstudios und des steigenden Interesses an Sport und Gesundheit, gelingt es lediglich einem Bruchteil der Deutschen sich langfristig regelmäßig sportlich zu betätigen. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Der Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse zufolge ist „fehlende Motivation“ der Hauptgrund für ausbleibende körperliche Aktivität (s. Abb. 2). Gegenüber den Aussagen aus dem Jahr 2013 (45%), gaben 2016 die Hälfte der Befragten an, aus diesem Grund sportlich inaktiv zu sein. An zweiter Stelle folgt der Grund „Krankheit, körperliche Einschränkung oder Übergewicht“ mit 37 Prozent in den zwei Jahren der Befragung. Auf Platz drei gaben 35 Prozent der Befragten im Jahr 2016 an, aus zeitlichen bzw. beruflichen Gründen keinen Sport zu machen.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> WHO: [www.euro.who](http://www.euro.who), [Stand 30.08.19]

<sup>5</sup> Statista: [www.statista.de](http://www.statista.de), [Stand 30.08.19]

<sup>6</sup> Vgl. Fuchs et. al., 2007: 71 ff.

<sup>7</sup> Voermans, 2016: 31



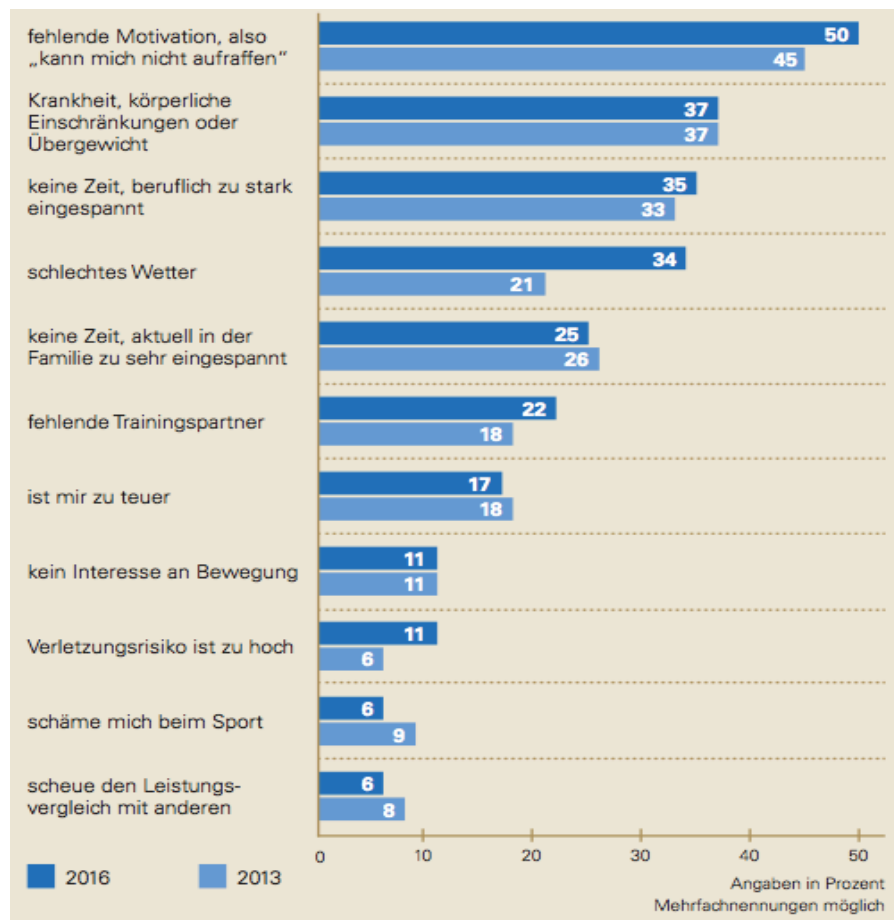


Abbildung 2: Gründe gegen körperliche Aktivität<sup>8</sup>

### 1.3 Forschungsstand der wissenschaftlichen Disziplinen

Vor der Darstellung des Forschungsstands wird die Arbeit in ihre wissenschaftliche Disziplinen eingeordnet. Grund für die Widmung eines eigenen Kapitels für diese Einordnung ist die Dreisamkeit der behandelten Wissenschaften. Einerseits handelt es sich hierbei um die Erforschung und Untersuchung gesundheitlicher Themen, wie die körperliche Aktivität. Die Einordnung in die *Gesundheitswissenschaft* ist daher die erste Komponente. Andererseits werden psychologische Aspekte in den Kontext der gesundheitsbezogenen Forschung integriert. Inhalte zu Motivation und Volition, welche das Hauptaugenmerk der Arbeit bilden, werden unter der Disziplin *Psychologie* verortet. Die dritte und am geringsten vertretene Disziplin ist die *Sportwissenschaft*. Diese prägt sich durch die theoretische Veranschaulichung der körperlichen Aktivität aus.

<sup>8</sup> Voermans, 2016: 31

Entsprechend unterschiedlich ist sowohl die Herkunft der zitierten Autoren, als auch deren Perspektive auf die Thematik. Das Spektrum reicht hierbei von einer grundlagenorientierten psychologisch-theoretischen Sichtweise bis hin zu einem anwendungsbezogenen und praktischen Blickwinkel.<sup>9</sup>

Bei der Recherche fällt auf, dass es durchaus schon Überlegungen gibt, inwieweit Sport und Gesundheit mit Motivation zusammenhängen und wie sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen. In vielen Arbeiten werden auch Vorschläge aufgezeigt oder Empfehlungen ausgesprochen, wie man das körperliche Aktivitätsniveau steigern kann. Allerdings gibt es kaum Literatur, die Aufschluss darüber gibt, wie erfolgversprechend diese Vorschläge tatsächlich sind.

## 1.4 Aufbau und Ziel der Arbeit

Die Arbeit wird mit einer Erläuterung der Thematik Motivation im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität eingeleitet. Dazu wird ein Grundlagenwissen zu den Aspekten Motivation, Volition und Gewohnheit vermittelt, welche durch wissenschaftliche Modelle veranschaulicht werden. Anschließend werden verschiedene Maßnahmen zur Förderung des Bewegungsverhaltens analysiert. Hierbei versteht der Verfasser Maßnahmen zur *Förderung der Motivation*, da die Motivation als Hauptgrund für ausbleibende körperliche Aktivität für die wissenschaftliche Untersuchung hochinteressant ist. Anhand einer empirischen Studie in Kooperation mit dem Fitnessunternehmen Cosmos Premium Fitness werden diverse Motivationsstrategien untersucht und auf deren Wirksamkeit überprüft. Daraufhin werden Motivationsstrategien auf einen allgemeinen Kontext des Settings Fitness abgeleitet.

Ziel der Arbeit ist es, herauszufinden, welche Motivationsstrategien im Setting Fitness regelmäßige körperliche Aktivität erfolgreich unterstützen.

---

<sup>9</sup> Vgl. Fuchs et. al., 2007: V

## 2 Theoretische Grundlagen

Zwar wurden bereits zahlreiche empirische Belege für einen positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit gefunden. Es wurde jedoch schnell deutlich, dass diese Beziehung von vielen Randbedingungen bestimmt wird und davon abhängt, was man unter den jeweiligen Begriffen genau versteht.<sup>10</sup> Daher werden im Anschluss zunächst grundlegende Basiskenntnisse zu körperlicher Aktivität, körperlicher Fitness und Gesundheit vermittelt. Es werden die verschiedenen Begriffe definiert und voneinander abgegrenzt sowie die Auswirkungen körperlicher Aktivität bzw. Fitness auf die Gesundheit erläutert.

### 2.1 Begriffsbestimmungen

#### 2.1.1 Körperliche Aktivität

„Körperliche Aktivität bezeichnet jegliche durch die Skelettmuskulatur verursachte Bewegung, die den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt.“<sup>11</sup> Diese Definition von Caspersen und Powell umfasst außerdem Aktivitäten, die bei der Arbeit, beim Spiel, im Haushalt, auf Reisen und in der Freizeit ausgeübt werden. Zu diesen Aktivitäten zählen beispielsweise Heben, Tragen, Gehen, Radfahren, Treppensteigen, Hausarbeit, Einkaufen, Tanzen und Gartenarbeit. Die Energiemenge, die erforderlich ist, um eine Aktivität auszuführen, kann in Kilojoule (kJ) oder Kilokalorien (kcal) gemessen werden, wobei die Einheit kcal geläufiger ist. Die Gesamtmenge an Kalorien, die mit körperlicher Aktivität verbunden ist, wird dabei durch die Menge an Muskelmasse, die Körperbewegungen hervorruft, Intensität, Dauer und Häufigkeit von Muskelkontraktionen bestimmt. Die metabolische Intensität von körperlicher Aktivität im Vergleich zum Ruhezustand wird anhand des *Compendium of Physical Activities* nach Ainsworth et. al. geschätzt und beschreibt den jeweiligen Stoffwechselumsatz im Körper.<sup>1213</sup> Das metabolische Äquivalent (MET) oder auch Stoffwechseläquivalent wird dabei als Einheit verwendet, um Aktivitäten nach ruhenden und sitzenden Tätigkeiten sowie leichter, moderater und hoher Intensität einzuteilen (vgl. Abb. 3).

---

<sup>10</sup> Vgl. Fuchs et. al., 2007: 23

<sup>11</sup> Caspersen/Powell, 1985: 123

<sup>12</sup> EUFIC: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), [Stand 08.07.19]

<sup>13</sup> Ainsworth et. al., 2011: o.S.

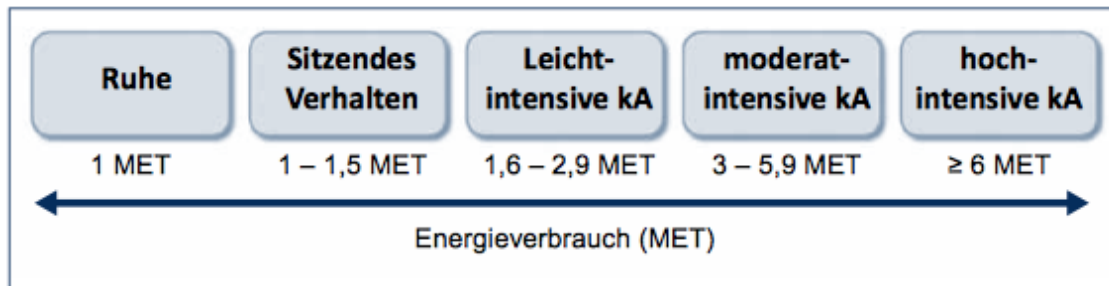


Abbildung 3: Energieverbrauch für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA) in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) <sup>14</sup>

Der Umfang körperlicher Aktivität als Produkt von Bewegungsdauer, -intensität und -häufigkeit kann entsprechend in MET-Minuten oder MET-Stunden angegeben werden, wobei Alltagsaktivitäten mit bis zu 2,9 MET auch als *Basisaktivität* bezeichnet werden. Kommt zu dieser Basisaktivität keine moderat- bzw. hoch-intensive körperliche Aktivität hinzu, spricht man von Bewegungsmangel.<sup>15</sup>

## 2.1.2 Körperliche Fitness

Trotz eines gewissen Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität und körperlicher Fitness sind die beiden Begriffe keinesfalls synonym zu verwenden. Während körperliche Aktivität jede Form von Bewegung ist, die durch eine Muskelaktivität hervorgerufen wird und mit einem Anstieg des Energieverbrauchs einhergeht, versteht man unter körperlicher Fitness die „Fähigkeit, körperliche Aktivität mit einer bestimmten Intensität und in einem bestimmten Umfang auszuführen“<sup>16</sup>. Sie wird dabei von zahlreichen physiologischen Komponenten beeinflusst, insbesondere in Bezug auf die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Somit ist körperliche Fitness ein Bestandteil körperlicher Aktivität, der geplante, strukturierte und systematisierte Handlungen beinhaltet. Während die Erfassung körperlicher Aktivität äußerst komplex ist, erfolgt die Bestimmung der körperlichen Fitness hauptsächlich über „objektive und reproduzierbare Labormessungen“. Die Fitness beschreibt, wie sehr sich jemand für bestimmte körperliche Beanspruchungsformen eignet.<sup>17</sup>

<sup>14</sup> Rütten/Pfeifer, 2016: 20

<sup>15</sup> Vgl. ebd.

<sup>16</sup> Brandes, 2011: 96

<sup>17</sup> Vgl. ebd.

### 2.1.3 Gesundheit und Krankheit

Es existieren zahlreiche Definitionen des Gesundheitsbegriffs. Die wohl am häufigsten zitierte Definition veröffentlichte die WHO im Jahre 1941:

*„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity<sup>18</sup>.“*

Gesundheit beinhaltet demnach einen dynamischen oder einen Balancezustand, der dann gegeben ist, wenn sich eine Person im Einklang mit den körperlichen, seelischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung befindet.<sup>19</sup> Aufgrund der positiven und mehrdimensionalen Bestimmung, gilt diese Definition der WHO als Leitbild in der Gesundheitswissenschaft und wird von den meisten Experten anerkannt. Während die WHO die Gesundheitsdefinition vor allem medizinisch untermauert, gibt es eine Reihe von weiteren Autoren, die eine Mehrdimensionalität anstreben und die Begriffserklärung der WHO kritisieren. Die Kritik basiert einerseits auf der Auffassung von Gesundheit als einen normativen Zustand, als ein ideales Ziel, das erreicht werden kann, aber niemals erreicht wird. Andererseits wird angemerkt, dass der mehrdeutige Gesundheitsbegriff durch den abstrakten Begriff des Wohlbefindens ersetzt wird, wobei es kaum möglich ist, „vollständiges Wohlbefinden“ zu messen. Der Soziologie Talcott Parsons beschreibt dagegen die Gesundheit als einen „Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist<sup>20</sup>.“ Er tendiert dabei zu einer Trennung zwischen politischen und gesundheitsbezogenen Dimensionen menschlichen Wohlergehens und möchte dabei den „Druck von den Schultern der Medizin zu nehmen“, so Evers.<sup>21</sup>

Um die Gesundheit von der Krankheit begrifflich abzugrenzen, wird nun die Krankheitsdefinition von Schmidt und Unsicker aufgeführt:

*„Als Krankheit wird das Vorliegen von Symptomen und/oder Befunden bezeichnet, die als Abweichung von einem physiologischen Gleichgewicht oder einer Regelgröße (Norm) interpretiert werden können, und die auf*

---

<sup>18</sup> Abelin et. al., 1987: 11

<sup>19</sup> Franck, 2007: 20 f.

<sup>20</sup> Parsons, 1951: o.S.

<sup>21</sup> Grin: [www.grin.com](http://www.grin.com), [Stand 17.07.19]

*definierte Ursachen innerer oder äußerer Schädigungen zurückgeführt werden können.<sup>22</sup>*“

Der Begriffserklärung fügen die Autoren eine Kritik an. Sie betonen, dass Abweichungen des physiologischen Gleichgewichts ein Regelgröße oder Organfunktion bzw. -struktur oftmals schwer zu beurteilen seien, da manche physiologische Regelgrößen eine beachtliche Streuung aufweisen<sup>23</sup>. Wichtig zu beachten ist hierbei vor allem, dass die „Regelgröße“ keine feste Größe darstellt, sondern stets weiterentwickelt und reformiert wird. Auch die Rechtsprechung, z.B. im Bereich der Sozialgesetzgebung, hat sich dieser Definition angepasst: „Krankheit ist ein regelwidriger Körper- oder Geisteszustand, der die Krankenbehandlung notwendig macht (§ 120 Abs.1 Z.1 ASVG)<sup>24</sup>.“

Ob die beiden Zustände Gesundheit und Krankheit sich bedingen, sich gegenüberstehen, in Wechselwirkung auftreten oder völlig gesondert voneinander betrachtet werden müssen, sei eine Frage der Definition, so Evers.<sup>25</sup>

## **2.2 Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, körperlicher Fitness und Gesundheit**

Studien der letzten Jahre belegen zweifelsfrei, dass körperliche Aktivität eine gesundheitsfördernde Wirkung hat. Die „Centers for Disease Control and Prevention“ (CDC) und das „American College of Sports Medicine“ (ACSM) kommen in ihrem gemeinsam verfassten Bericht zu dem Schluss, dass körperlich aktive Erwachsene leistungsfähiger und gesünder sind, als ihre nichtaktiven Zeitgenossen<sup>26</sup>. Auch für Deutschland veröffentlichte das Robert Koch eine solche Schlussfolgerung im Jahre 2002<sup>27</sup>. Welche expliziten Auswirkungen körperliche Aktivität auf die Physis und Psyche des Menschen hat, wird im Folgenden erläutert. Im Anschluss werden Risiken beleuchtet, die sportliche Betätigung mit sich bringen kann.

---

<sup>22</sup> Grin: [www.grin.com](http://www.grin.com), [Stand 17.07.19]

<sup>23</sup> Vgl. ebd.

<sup>24</sup> Jusline: [www.jusline.at](http://www.jusline.at), [Stand 17.07.19]

<sup>25</sup> Grin: [www.grin.com](http://www.grin.com), [Stand 17.07.19]

<sup>26</sup> Vgl. Pate et al. 1995: 1081

<sup>27</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 195

## 2.2.1 Physische und psychische Auswirkungen

Die positiven Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität in Bezug auf die Mortalität sind zahlreich belegt. Leitzmann et al. konnten nachweisen, dass das Mortalitätsrisiko in einer Population von 252.925 Frauen und Männern um 27% abnahm, sofern die Probanden den damaligen allgemeinen Empfehlungen für moderate körperliche Aktivität nachkamen<sup>28</sup>. Die Empfehlung beinhaltete eine „körperliche Aktivität mit mittlerem Anstrengungsgrad an den meisten Tagen einer Woche“ von mindestens 30 Minuten. Probanden, die den Empfehlungen für sehr anstrengende körperliche Aktivität umsetzten („mindestens 20 Minuten sehr anstrengende körperliche Aktivität an mindestens drei Tagen einer Woche“), verringerten ihr Mortalitätsrisiko sogar um 32%.<sup>29</sup> Des Weiteren fördert körperliches Training auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Forscher des Cooper Institut in Texas stellten fest, dass ein Zusammenhang zwischen der individuellen Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und der Wahrscheinlichkeit frühzeitig zu versterben besteht (vgl. Abb. 4). Alle Personen - hier nur Männer-, die eine hohe Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit aufwiesen, hatten unabhängig vom Body-Mass-Index (BMI) in etwa das gleiche Risiko früher zu versterben (ca. 1), während untrainierte, aber normalgewichtige Männer ein mehr als doppelt so hohes Risiko aufwiesen. Personen mit einer geringen Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und einem BMI über 30, hatten sogar ein dreifach so hohes Risiko. Ein bemerkenswerte Tatsache ist, dass Männer, die sich unregelmäßig körperlich betätigen *und* eine schwache Herz-Kreislauf-Fähigkeit aufweisen, ein ca. fünfmal höheres Mortalitätsrisiko haben (Frauen ca. 3,5-mal) als leistungsstarke *und* regelmäßig Aktive, so Renneberg und Hammelstein.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 195

<sup>29</sup> Leitzmann et al., 2008: 1

<sup>30</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 196 f.

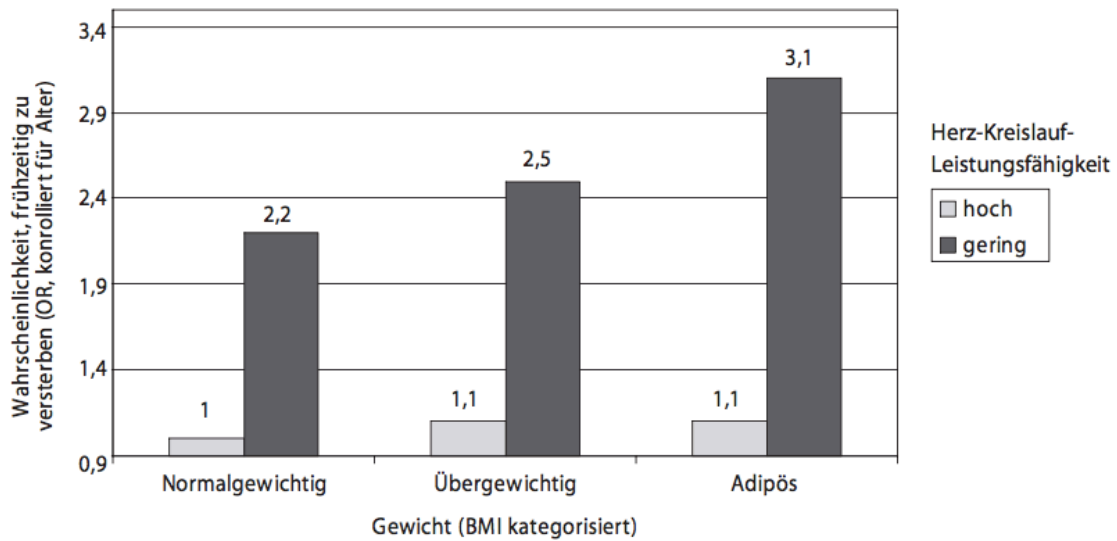


Abbildung 4: Wahrscheinlichkeit des Versterbens von normal- und übergewichtigen sowie adipösen Personen in Abhängigkeit ihrer Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit.<sup>31</sup>

Eine schwache Herz-Kreislauf-Fähigkeit erhöht nicht nur das Risiko, frühzeitig zu versterben, sondern auch das Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Die Ergebnisse einer Metaanalyse zeigen, dass körperlich inaktive Personen ein mehr als doppelt so hohes Risiko tragen, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken, als körperlich Aktive, so Berlin und Colditz.<sup>32</sup> Ein weiterer positiver Aspekt körperlicher Aktivität zeigt sich in der Verbesserung der Stoffwechselprozesse. Durch angemessenes körperliches Training kann das Risiko verringert werden, Diabetes mellitus Typ 2 bzw. dessen Folgeschäden zu entwickeln. Die größte positive Wirkung körperlicher Aktivität in diesem Zusammenhang wird durch kurz- und langfristige Optimierungen der Insulinaktivität erzielt, welche zu einer verbesserten Kontrolle des Blutzuckers führen. Krebs ist nach Herzerkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Europa, so das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC)<sup>33</sup>. Auch auf Krebs hat körperliche Aktivität eine präventive Wirkung, welche „einen protektiven Faktor für die Tumorentwicklung“ darstellt<sup>34</sup>. Besonders in Bezug auf Darm- und Brustkrebs wird die präventive Wirkung am stärksten festgestellt. Eine Studie von Lee zeigt auf, dass sich bei körperlich aktiven Personen gegenüber inaktiven das relative Risiko an Darmkrebs zu erkranken um 30-40 Prozent reduzierte. Bei körperlich aktiven Frauen reduzierte sich das relative Risiko an Brustkrebs zu erkranken um 20-30 Prozent<sup>35</sup>.

<sup>31</sup> Wei/Barlow, 1999: 1550

<sup>32</sup> Berlin/Colditz, 1990: 612 f.

<sup>33</sup> EUFIC: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), [Stand 18.07.19]

<sup>34</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 198

<sup>35</sup> Lee, 2003: 1823



Darüber hinaus wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf die Knochenentwicklung aus. Im Kindes- und Jugendalter unterstützt sie das Knochenwachstum, im Erwachsenenalter hält sie die Knochendichte aufrecht, was sich präventiv auf Knochenbrüche auswirkt. Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Bewegung dem „altersbedingten Abbau der Halte- und Bewegungsapparatsfunktionen entgegengewirkt“, so Renneberg und Hammelstein.<sup>36</sup> Gesundheitsförderliche Effekte körperlicher Aktivität zeigen sich außerdem in einer Stärkung der Immunabwehr. Voraussetzung ist ein mittlerer Häufigkeits- und Intensitätsbereich, in welchem die Aktivität ausgeübt wird. Dies gilt für gesunde Personen sowie auch für Menschen, deren Immunsystem durch die HIV-Infektion geschwächt ist. Zu den Gesundheitseffekten zählen beispielsweise eine Erhöhung der Muskelkraft sowie eine Verbesserung der Herz-Lungen-Leistungsfähigkeit.<sup>37</sup>

Nicht nur auf die Physis, sondern auch auf die Psyche des Menschen wirken sich Sport und körperliche Aktivität aus. Im Allgemeinen geht körperliche Aktivität mit einer Steigerung des psychischen Wohlbefindens einher. Sie hilft außerdem dabei, Ängste und Stress zu reduzieren, so Plante und Rodin.<sup>38</sup> Es wurde nachgewiesen, dass körperliche Aktivität die Symptome von Depression reduzieren kann, indem sie die Stimmung hebt und das Wohlbefinden steigert. Selbst ein geringes Maß an körperlicher Aktivität hilft, Stress besser zu bewältigen und sorgt außerdem für eine bessere Schlafqualität.<sup>39</sup> Regelmäßige körperliche Aktivität kann sogar die kognitive Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Im Vergleich zu inaktiven Menschen, zeigen körperlich Aktive eine verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit auf. Es wurde festgestellt, dass sie die akademischen Leistungen von jungen Menschen verbessern und die Denk-, Lern- und Urteilsfähigkeit von Erwachsenen unterstützen kann, so die EUFIC<sup>40</sup>. Bei älteren Erwachsenen kann eine aktive Lebensweise die mentalen Fähigkeiten in Bezug auf Planungen, Kurzzeitgedächtnis und Entscheidungsfindung verbessern sowie den Beginn von Demenz verzögern<sup>41</sup>. Plante und Rodin berichten außerdem über die positive Wirkung von Sport auf das Selbstbild, die Selbstachtung und die Selbstsicherheit. Dazu schlagen sie mehrere physiologische bzw. psychologische Prozesse vor, welche die Ergebnisse möglicherweise erklären.<sup>42</sup> Renneberg und Hammelstein kritisieren jedoch abschließend, dass in den Studien, die einen positiven Effekt der Bewegungsinterven-

---

<sup>36</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 198

<sup>37</sup> Vgl. ebd.

<sup>38</sup> Plantes/Rodin, 1990: 9

<sup>39</sup> Vgl. ebd.

<sup>40</sup> EUFIC: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), [Stand 18.07.19]

<sup>41</sup> Ebd.

<sup>42</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 200

tion nachweisen konnten, meist Freiwillige als Teilnehmer gewonnen wurden. Damit steht zur Debatte, ob die berichteten positiven Ergebnisse nicht auch durch positive Erwartungseffekte der Teilnehmer erklärt werden könnten. Auch ein selektiver Dropout kann nicht ausgeschlossen werden.<sup>43</sup>

## 2.2.2 Risiken körperlicher Aktivität

Die mit körperlicher Aktivität verbundenen Risiken beziehen sich im Allgemeinen auf Verletzungen des „muskuloskelettale System“, wie z.B. eine Muskelzerrung oder ein Krampf. Diese Probleme entstehen in der Regel bei einem übertriebenen Maß an Sport. Auch bei der Ausführung einer Übung, auf die der Körper nicht vorbereitet oder zu wenig aufgewärmt ist, kann es zu Verletzungen kommen.<sup>44</sup> Schwerwiegendere Vorfälle sind z.B. Herzinfarkte, die überwiegend Menschen mit einer Herzerkrankung erleiden, die sich plötzlich körperlich anstrengen.<sup>45</sup> Darüber hinaus können chronische Erkrankungen zusätzliche Risiken bei der Ausübung körperlicher Aktivität darstellen. Um Patienten den Zugang zu geeigneter Aktivität zu ermöglichen und um eine gesundheitsförderliche Wirkung zu erzielen, ist es daher notwendig, aktivitätsrelevante Symptome, Begleiterkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten zu kennen, so Banzer.<sup>46</sup> Das Abwägen von gesundheitlichem Risiko und dem Nutzen körperlicher Aktivität ist von zentraler Bedeutung, wobei in erster Linie eine adäquate Dosierung der Aktivität entscheidend ist. Die WHO hat die Gesundheitsgewinne bzw. -risiken verschiedener Aktivitätsarten geschätzt. Blair hat auf Basis dieser Daten eine Grafik entworfen, welche die Zunahme der Gesundheitsgewinne und -risiken bei ansteigender körperlicher Aktivität aufzeigt (s. Abb. 5).

Hitzebedingte Risiken lassen sich am besten durch die Wahl der Tageszeit und des Ortes, an dem die angestrebte körperliche Aktivität durchgeführt wird, minimieren.<sup>47</sup> Zu den erwähnten Umweltnoxen gehört vor allem die Luftverschmutzung. Besonders bei Ausdauersport ist die Sauerstoffaufnahme über einen längeren Zeitraum erhöht, was zu einer vermehrten Aufnahme von Schadstoffen in der Luft führt.

---

<sup>43</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 198

<sup>44</sup> Vgl. ebd.

<sup>45</sup> EUFIC: [www.eufic.org](http://www.eufic.org), [Stand 18.07.19]

<sup>46</sup> Banzer, 2017: 427

<sup>47</sup> Vgl. Banzer, 2017: 426

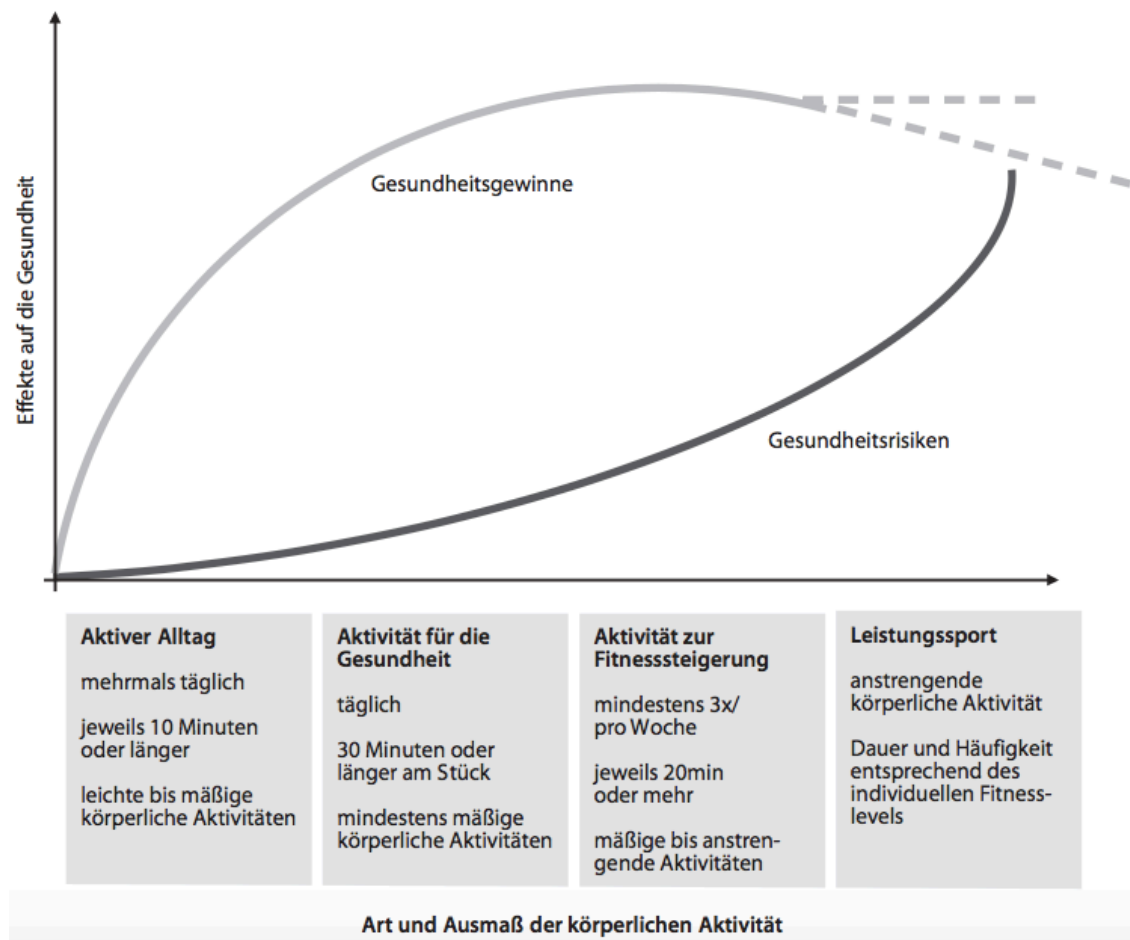


Abbildung 5: Zusammenhang zwischen Ausmaß der körperlichen Aktivität und Gesundheitseffekten<sup>48</sup>

Zusammenfassend überwiegt in einer Bilanz zwischen Nutzen und Risiko körperlicher Aktivität der gesundheitliche Nutzen jedoch deutlich.<sup>49</sup>

<sup>48</sup> Blair, 2001: o.S.

<sup>49</sup> Vgl. ebd.

## 3 Motivation und Volition im Kontext von Sport und Fitness

Sport und körperliche Aktivität besitzen nachweislich in vielen Fällen positive Auswirkungen. Die jedoch wichtigste Grundbedingung für solche Effekte ist die *Umsetzung* der Bewegungsaktivität. Maßnahmen, die diese Umsetzung fördern, fallen unter die Konzepte Motivation und Volition. Was treibt einen Bergsteiger dazu an, nicht nur die 8848 Höhenmeter des Mount Everest zu erklimmen, sondern sich über Wochen und Monate auf diesen Anstieg vorzubereiten? Was bringt einen Marathonläufer dazu, über 42 Kilometer am Stück zu laufen und sich körperlich komplett zu verausgaben? Diese und andere Fragen nach dem menschlichen Verhalten beschäftigen die Motivationspsychologie. Im Kontext des Sports geht es meist darum, mehr über die Gründe des Sporttreibens zu erfahren. Im folgenden Kapitel werden zunächst die Begriffe Motivation und Volition definiert, voneinander abgegrenzt und anhand von Modellen erklärt. Im Anschluss wird die „Macht der Gewohnheit“ in den Kontext der Motivation eingebaut, bevor die verschiedenen Motive im Sport sowie im Setting Fitness beleuchtet werden.

### 3.1 Motivation

#### 3.1.1 Begriff

Der Motivationsbegriff wird in der Alltagssprache auf eine Größe bezogen, die in ihrer Stärke variieren kann. Jemand, der sich gerne und viel mit etwas beschäftigt, wird als „motiviert“ bezeichnet und jemand, der keine Lust hat, etwas zu tun als „unmotiviert“. Der Motivationsbegriff kann nicht nur als Einheit verwendet werden, sondern auch qualitativ verschiedene Verhaltens- und Erlebnismerkmale betreffen. Laut Rheinberg kann eine stark ausgeprägte Motivation bedeuten, dass „jemand alle Kräfte mobilisiert, um etwas Bestimmtes zu erreichen“<sup>50</sup>. Der Begriff „Motivation“ lässt sich auf das lateinische Verb *movere* (antreiben, bewegen) zurückführen und bedeutet nach Rheinberg die „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“<sup>51</sup>. Der Anreiz zur aktivierenden Ausrichtung bzw. Handlung geht demnach von dem erwarteten Zielzustand aus.<sup>52</sup> Die Motivation einer Person, ein be-

---

<sup>50</sup> Rheinberg, 2006: 14

<sup>51</sup> Ebd.: 15

<sup>52</sup> Vgl. Hänsel et. al., 2016: 76

stimmtes Ziel zu verfolgen, hänge hierbei von situativen Anreizen, persönlichen Präferenzen und deren Wechselwirkung ab, so Heckhausen<sup>53</sup>.

### 3.1.2 Intrinsische vs. extrinsische Motive

Bevor der Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation erklärt wird, soll zunächst der Begriff „Motiv“ definiert werden. Unter einem Motiv versteht man nach Gabler „situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen<sup>54</sup>.“ Da man die beiden Motive jedoch nicht scharf voneinander trennen kann und sie in der Literatur unterschiedlich gebraucht werden, gestaltet sich Unterscheidung problematisch. Exemplarisch wird eine Differenzierung durch Heckhausen aufgeführt: „Bei der intrinsischen Motivation stimmen Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch überein<sup>55</sup>.“ Ein Verhalten wird hierbei nicht wegen einer bestimmten Konsequenz ausgeübt, sondern um des Verhaltens selbst willen, so Fuchs et. al.<sup>56</sup>. Formen intrinsischer Motivation sind Freude an bestimmten Bewegungen, „Aufgehen“ in der sportlichen Aktivität, „Flow“ und Kompetenzerleben<sup>57</sup>. Als Anreizwert gilt bei der intrinsischen Motivation das emotionale Erleben. Hänsel erklärt: „Ist man hingegen extrinsisch motiviert, handelt man zur Zweckerreichung und ist somit primär an den Folgen einer Handlung interessiert<sup>58</sup>.“ Dabei kann dasselbe Verhalten durch zwei Arten von Zielzuständen geleitet sein: Einerseits die Beseitigung negativer Ereignisse bzw. Zustände, andererseits das Erreichen von positiven Ereignissen, Zuständen, Ressourcen oder Eigenschaften<sup>59</sup>. So kann eine Person z.B. zum Ausdauersport motiviert sein, um eine koronare Herzkrankheit vorzubeugen (Verhinderung eines negativen Ereignisses) oder um ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen (Erreichung eines positiven Zustands). In beiden Szenarien ist jedoch die eigentliche Quelle der Motivation die Erwartung an das Ergebnis bzw. an die Konsequenz des Verhaltens.

---

<sup>53</sup> Heckhausen, 2018: 2

<sup>54</sup> Gabler, 2004: o.S.

<sup>55</sup> Heckhausen, 2018: 2

<sup>56</sup> Fuchs et. al., 2007: 132

<sup>57</sup> Hänsel, 2016: 81

<sup>58</sup> Ebd.

<sup>59</sup> Fuchs et. al., 2007: 132

### 3.1.3 Implizite vs. explizite Motive

Ausgangspunkt für die Unterscheidung zwischen impliziten und expliziten Motiven ist folgender Gedankengang McClellands: „Implizite Motive beruhen auf früh gelernten, emotional getönten Präferenzen, sich immer wieder mit bestimmten Formen von Anreizen auseinander zu setzen<sup>60</sup>.“ Als „individuelle und zeitlich überdauernde Motivdispositionen“ werden diese Präferenzen frühzeitig entwickelt bzw. erlernt, wobei sie nicht-sprachlich repräsentiert bzw. affektiver Natur sind<sup>61</sup>. Da sie sich der Beobachtung des eigenen Bewusstseins entziehen, können sie lediglich auf indirekte Weise gemessen werden.<sup>62</sup>

Gegenüber den impliziten Motiven spiegeln explizite Motive (oder auch „selbst attribuierte“) die „Selbstbilder, Werte und Ziele wider, die sich eine Person selbst zuschreibt und mit denen sie sich identifiziert<sup>63</sup>.“ Sie bezeichnen damit die Vorstellung einer Person von ihren eigenen handlungsleitenden Motiven. Beispiele sind hierfür Motive wie Spaß, Gesundheit oder soziale Kontakte.<sup>64</sup> Explizite Motive lassen sich im Gegensatz zu impliziten wissenschaftlich untersuchen. Die direkteste Methode zur Erforschung der Sportmotivation besteht in der Befragung von Personen bzgl. ihrer expliziten Motive, z.B. in Form von Fragebögen. Man erhält dadurch deskriptive Werte, die ein subjektives Erklärungsmodell des eigenen Handelns darstellen.<sup>65</sup>

### 3.1.4 Motivationsmodell nach Heckhausen

Nach dem Motivationsmodell von Heckhausen entstehen Handlungen aus der *Interaktion zwischen der Person* (hier in Form von Motiven) und der *Situation*, in der sich die Person befindet (vgl. Abb. 6). Die handelnde Person setzt sich mit den situativen Bedingungen auseinander, wobei sie dabei einen gewissen Einfluss auf diese hat. Personen suchen Situationen ihren Motiven entsprechend auf und beeinflussen diese nach ihren Wertvorstellungen, so Gabler<sup>66</sup>. Die zentralen Determinanten motivierten Handelns werden diesem Ansatz zufolge in der Person, der Situation und der Interaktion

---

<sup>60</sup> McClelland et al., 1989: 690

<sup>61</sup> Ebd.

<sup>62</sup> Heckhausen, 2018: 5

<sup>63</sup> McClelland et al., 1989: 690

<sup>64</sup> Hänsel, 2016: 81

<sup>65</sup> Vgl. ebd.

<sup>66</sup> Gabler, 2004: 205

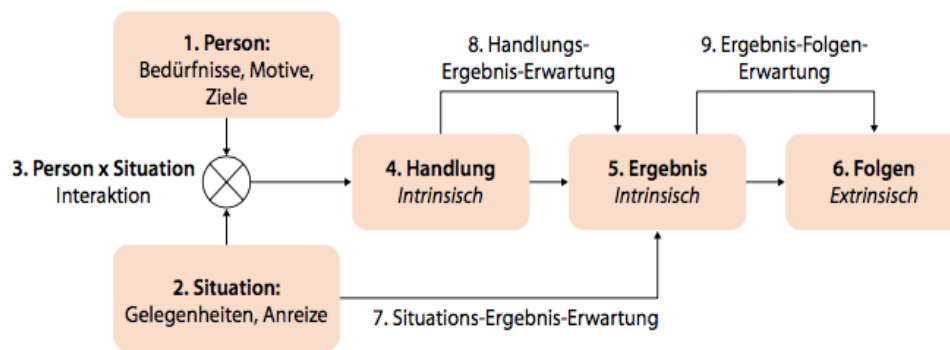


Abbildung 6: Determinanten motivierten Handelns. Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen<sup>67</sup>

zwischen diesen beiden Komponenten gesehen<sup>68</sup>. Auf der Personenseite sind auf der einen Seite die elementaren physischen Bedürfnisse (z. B. Hunger und Durst), auf der andern Seite die expliziten und implizite Motive für die Erklärung motivierten Verhaltens von Bedeutung<sup>69</sup>. Demgegenüber stehen auf der situativer Seite Anreize, die an die Handlungstätigkeit selbst, das Handlungsergebnis und an verschiedene Arten von Handlungsergebnisfolgen geknüpft sein können, so Hänsel. Die Motivation resultiert dabei als Ergebnis der Interaktion dieser beiden Komponenten. Im nächsten Schritt erfolgt eine Handlung. Ohne diese Handlung (z.B. sportliche Aktivität) würde sich ein angestrebter Zielzustand (z.B. körperliche Fitness) nicht aus der Situation heraus von selbst einstellen, was eine niedrige Situations-Ergebnis-Erwartung nach sich ziehen würde. Ist der Anreiz, das gewünschte Ergebnis zu erreichen jedoch groß (hohe Handlungs-Ergebnis-Erwartung), führt die Handlung in der Theorie zum gewünschten Ergebnis. Im letzten Schritt werden die Erwartungen an die Folgen des Ergebnisses dargestellt (z.B. Gesundheit durch körperliche Fitness), welche die Motivation zur Handlung begünstigen können.<sup>70</sup>

## 3.2 Volition

Zum Jahreswechsel 2013/14 gaben 52% der Deutschen an, im kommenden Jahr mehr Sport treiben bzw. sich mehr bewegen zu wollen, so die DAK-Gesundheit<sup>71</sup>. Diese guten Vorsätze hielt jedoch nur die Hälfte der Personen auch dauerhaft durch, obwohl die

<sup>67</sup> Heckhausen, 2018: 6

<sup>68</sup> Ebd.

<sup>69</sup> Vgl. Hänsel, 2016: 77

<sup>70</sup> Vgl. ebd.

<sup>71</sup> DAK-Gesundheit: [www.dak.de](http://www.dak.de), [Stand 27.07.19]

Befragten zu Beginn angaben, motiviert zu sein. Sogar im Leistungssport sind immer wieder sind Situationen zu beobachten, in denen einzelne Sportler oder sogar ganze Mannschaften ein bestimmtes Verhalten planen, dieses jedoch im Wettkampf nicht in die Tat umsetzen und das, ohne dass die eigentliche Motivation für die Verhaltensumsetzung nachgelassen hat. Es scheint demnach eine Diskrepanz zwischen dem *Vorsatz* und der *tatsächlichen Ausführung* bzw. Aufrechterhaltung einer Aktivität zu geben. Dieses Verhalten versucht die Sportpsychologie anhand des Konstrukts der Volition zu erklären. Im Folgenden werden theoretische Ansätze zur Erklärung der Volition vorgestellt.<sup>72</sup>

### 3.2.1 Begriff

Kurz gefasst kann Volition als das bezeichnet werden, was sich zeitlich zwischen der Motivation und der Ausführung der Handlung abspielt.<sup>73</sup> Während die Motivation Prozesse bezeichnet, die das *Setzen von Zielen* betreffen, bezieht sich die Volition auf das *Streben nach Zielen*. Als „Zielstreben gelten alle motivationsregulatorischen Phänomene, die sich um das Erreichen vorhandener Ziele drehen.“<sup>74</sup> Somit ist Ausgangspunkt der Volition die Regulation einer bereits gesetzten Zielintention. Diese Intention wird im Zuge der Handlungsplanung bzw. -ausführung gebildet, initiiert, realisiert und abschließend deaktiviert (vgl. Kap. 3.2.2).<sup>75</sup> Obwohl das menschliche Verhaltensrepertoire zahlreiche Handlungsoptionen beinhaltet, neigen Personen in vergleichbaren Situationen immer wieder zu ähnlichen Handlungen, wie z.B. nach der Arbeit fern zu sehen. Die Ausführung dominanter Verhaltensreaktionen erfolgt meist spontan und ohne eine volitionale Kontrolle. Nach Fuchs et. al. beinhaltet Volition die „willentliche Veränderung dieser spontanen Verhaltensreaktionen“, z.B. nach der Arbeit ins Fitnessstudio zu fahren, statt fern zu sehen<sup>76</sup>. Die volitionale Verhaltenssteuerung zielt demnach primär darauf ab, diese spontanen Reaktionen zu unterdrücken und eine erstrebenswertere Handlungsoption zu priorisieren. Die Intention bzw. das Ziel, dominante Verhaltenstendenzen zu verändern und ein Verhalten auszuführen, das nicht mit einer unmittelbaren Belohnung einhergeht, ist hierbei essentiell.<sup>77</sup>

---

<sup>72</sup> Vgl. Hänsel, 2016: 98

<sup>73</sup> Ebd.

<sup>74</sup> Heckhausen, 2018: 361

<sup>75</sup> Hänsel, 2016: 98

<sup>76</sup> Fuchs et. al., 2007: 150

<sup>77</sup> Ebd.



### 3.2.2 Rubikon-Modell

Die Erforschung der Volition wurde eine lange Zeit von der Sportpsychologie stark vernachlässigt, da der Fokus ausschließlich auf der Motivation lag. Seit Beginn der 80er Jahre wurde die Frage der Kontrolle über die handelnde Umsetzung von Zielen erneut aufgefasst. Als Rahmenmodell für die Volitionsforschung eignet sich das Handlungsphasenmodell, auch Rubikon-Modell genannt, da es die verschiedenen Funktionen volitionaler Prozesse in der Sequenz des Handlungsablaufs verortet. Das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer gilt als die wohl bekannteste Volitionstheorie in der Sportpsychologie und erhielt seinen Namen aufgrund einer historischen Begebenheit aus dem Jahre 49 v. Chr.<sup>78</sup> Seinerzeit bildete der Fluss Rubikon die natürliche Grenze zwischen Italien und der römischen Provinz Cisalpina. Die Überschreitung des Rubikons durch Cäsar und seine Truppen galt als Kriegserklärung gegenüber Pompeius. Damit gab es für Caesar kein Zurück mehr und es kam daraufhin unweigerlich zum Bürgerkrieg. Beim Rubikon-Modell der Psychologie wird für eine handelnde Person mit dem „Schritt über den Rubikon“ die Entscheidung für eine der Handlungsmöglichkeiten gefällt, was ein „Zurück“ in der Theorie ausschließt.<sup>79</sup>

Das Rubikon-Modell gehört zur Gruppe der Stufenmodelle des Gesundheitsverhaltens. Diese Stufenmodelle beschreiben eine Verhaltensänderung im zeitlichen Verlauf, wobei angenommen wird, dass dabei verschiedene Stufen bzw. Phasen durchlaufen werden, die durch charakteristische kognitive Orientierungen des Handelnden gekennzeichnet sind. „Je nachdem auf welcher Stufe sich eine Person befindet, werden unterschiedliche Variablen für eine Verhaltensänderung als bedeutsam erachtet, die für die Verhaltenswahrscheinlichkeit berücksichtigt werden sollten“, so Ströbl.<sup>80</sup>

Das Modell lässt sich in vier Phasen unterteilen: Die Phase des Abwägens, des Planens, der Durchführung und der Bewertung. Die Handlungsphasen des Abwägens und Bewertens werden als *motivational* bezeichnet, da es in ihnen um die Einschätzung der Wünschbarkeit und Erreichbarkeit von Zielen geht. Planen und Handeln dagegen gelten als *volitionale* Phasen, da es hierbei um die Realisierung von Absichten geht, so Müsseler.<sup>81</sup> Die erste Phase wird auch als *prädezisionale* Phase bezeichnet und beinhaltet alle Vorentscheidungen einer Handlung. In dieser Phase wird ein Motiv angeregt (z.B. Ausdauer steigern), wobei die verfügbaren Handlungsalternativen gegeneinander

---

<sup>78</sup> Heckhausen, 2018: 8

<sup>79</sup> Vgl. ebd.

<sup>80</sup> Ströbl, 2007: 26

<sup>81</sup> Müsseler, 2017: 265

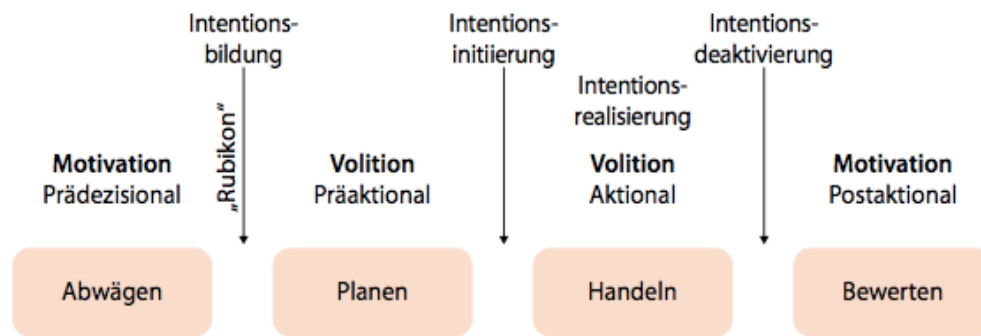


Abbildung 7: Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen<sup>82</sup>

abgewogen werden (z.B. Besuch des Fitnessstudios vs. regelmäßiges Radfahren). Sowohl der subjektive Wert der Handlungsalternativen, als auch die Wahrscheinlichkeit, diese auch tatsächlich auszuführen, wird hierbei berücksichtigt. Diese Phase endet mit der sog. *Fazit tendenz*, durch die das Abwägen beendet wird. Abschließend wird eine Zielintention gebildet, wodurch der „Rubikon überschritten“ wird.<sup>83</sup>

In der zweiten Phase, auch *präaktionale* Phase, geht die Person in eine planende Bewusstseinslage über und klärt Fragen über die Umsetzung bzw. Realisierung der Zielintention (z.B. Wo und wann fahre ich Fahrrad?). Oftmals konkurrieren mehrere Zielintentionen miteinander. Es setzt sich diejenige mit der dominantesten *Fiattendenz* (von lat. fiat: es möge geschehen) durch, welche das Ende dieser Phase ausmacht. Sie bezeichnet die Entscheidung für einen konkreten Handlungsplan, der alle Maßnahmen beinhaltet, die getroffen werden müssen, um diese Handlung zu in die Tat umzusetzen.<sup>84</sup> Mit Beginn der dritten - *aktionalen* - Phase wird die Handlung ausgeführt. Der Plan wird mit den aktuellen Umständen verglichen, um flexible Reaktionen zu ermöglichen (z.B. Reduzierung der Häufigkeit des Radfahrens aufgrund von Überanstrengung am Anfang). Es geht nun darum, das Handeln fokussiert auf das intendierte Ziel auszurichten und sich dabei nicht ablenken zu lassen. Die Handlungsphase endet idealerweise mit dem erfolgreichem Abschluss und dem Erreichen des Ziels (z.B. Hat sich nach einem Jahr des Radfahrens die Ausdauer stark verbessert?).<sup>85</sup>

<sup>82</sup> Heckhausen, 2018: 8

<sup>83</sup> Hänsel, 2016: 100

<sup>84</sup> Ebd.

<sup>85</sup> Vgl. ebd.

Mit der (Nicht-)Erreichung des Ziels tritt die Person in die vierte und letzte Phase (post-aktionale Phase) des Modells ein, in der eine Deaktivierung der Intention stattfindet. In Form eines Soll-Ist-Vergleichs wird beurteilt, ob die Handlung erfolgreich war, ob ggf. Nachbesserungen erforderlich sind oder ob das eigentliche Ziel verändert werden muss. Auch der Grund für den Erfolg bzw. Misserfolg wird in dieser Phase reflektiert, wobei der Fokus wieder auf motivationalen Aspekte liegt. Als Endresultat dieser Phase werden die Handlungsergebnisse bewertet und es kommt ggf. zu einer Neubewertung von Erwartung und Wert bezüglich der ursprünglichen Handlungsalternativen, so Hänsel.<sup>86</sup>

In einer kritischen Bewertung des Modells ist zu erwähnen, dass die exakte Abfolge dieser vier Handlungsphasen eine idealtypische Vorstellung ist, die nicht immer realitätsnah ist. Es gibt viele Handlungen, die ohne Abwägen und Planen geschehen, vor allem im Bereich der Gewohnheitshandlungen. Das Modell unterscheidet verschiedene Tätigkeiten, die ein erfolgreiches Handeln ermöglichen. Diese Tätigkeiten können jedoch auch gleichzeitig vorkommen oder sich überschneiden, wenn mehrere Ziele zugleich verfolgt werden. Auch ist es möglich, von einer späteren in eine frühere Phase zurückzufallen. Für die Beschreibung realer Handlungen ist das Rubikon-Modell demnach nur bedingt tauglich.<sup>87</sup>

### 3.2.3 Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung

Auch das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung - kurz TTM - gehört zur Gruppe der Stufenmodelle des Gesundheitsverhaltens. Es beschreibt die intentionale Veränderung eines Verhaltens als einen Prozess, in dem mehrere Stufen der Verhaltensänderung durchschritten werden, welche zeitlich und inhaltlich aufeinander aufbauen.<sup>88</sup> In den meisten Arbeiten zum TTM wird die Verhaltensänderung mit den folgenden fünf Stufen untersucht: Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung (s. Abb. 8). In manchen Arbeiten, wie z.B. von Renneberg und Hammelstein, wird noch eine sechste Stufe ergänzt, welche die Stabilisierung bzw. Automatisierung des Verhaltens beschreibt. Die Stufen sind folgendermaßen charakterisiert: Personen auf der Stufe Absichtslosigkeit (*Präkontemplation*) sind weder dazu motiviert, ein spezifisches Gesundheitsverhalten auszuüben, noch setzen sie sich mit der Thematik auseinander. Ursprung der Amotivation an einer Verhaltensänderung

---

<sup>86</sup> Vgl. Hänsel, 2016: 100

<sup>87</sup> Müsseler, 2017: 265

<sup>88</sup> Ströbl, 2007: 32

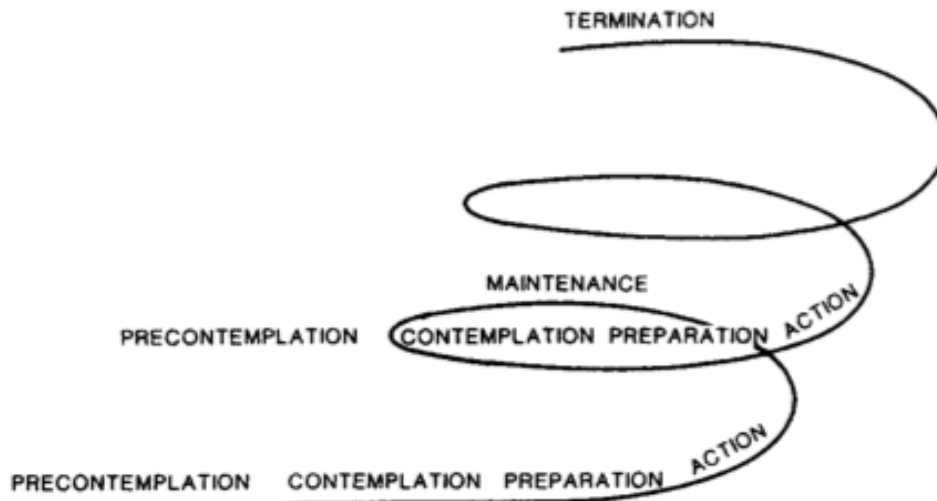


Abbildung 8: Das Transtheoretische Modell als Spirale<sup>89</sup>

kann aus einem Mangel an Information über die ungünstigen Auswirkungen des aktuellen Verhaltens resultieren. Auch Personen, deren Veränderungsversuche mehrfach misslungen sind, befinden sich oftmals auf dieser Stufe. In dieser Phase sollte die Wahrnehmung der Risiken des Problemverhaltens sowie die Wahrnehmung der Vorteile einer Verhaltensänderung verstärkt werden.<sup>90</sup> Personen auf der Stufe Absichtsbildung (*Kontemplation*) setzen sich bewusst mit dem Problemverhalten auseinander. Dabei tritt charakteristischerweise eine Zwiespalt zwischen den Vor- und Nachteilen einer Verhaltensänderung auf. Maßnahmen zur Verhaltensänderung werden daher nicht unmittelbar eingeleitet, es entwickelt sich jedoch der Gedanke, in Zukunft etwas zu verändern (z.B. Eine Person sagt im Sommer, sie will z.B. im neuen Jahr mehr Sport machen). In dieser Phase vor der Verhaltensänderung können zentrale Motive erarbeitet werden, für die sich Veränderung lohnt. Personen auf der dritten Stufe (Vorbereitung bzw. *Präparation*) sind dagegen bereits hoch motiviert, ihr Verhalten zu ändern. Sie haben den Entschluss zur Verhaltensänderung gefasst und es wurden bereits erste Schritte in Richtung des Zielverhaltens unternommen. Im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität könnte dies z.B. die Anmeldung in einem Fitnessstudio oder das Einkaufen von Laufschuhen sein. Auch wenn das Rubikon-Modell bisher nicht ins TTM integriert wurde, ähnelt diese Stufe sehr dem Übergang von der ersten in die zweite Phase des Rubikon-Modells, in der eine Person den „Rubikon überschreitet“.<sup>91</sup>

<sup>89</sup> Prochaska, 1992: 1104

<sup>90</sup> Ströbl, 2007: 34

<sup>91</sup> Vgl. ebd.

In der Stufe *Handlung* tritt schließlich eine sichtbare Verhaltensänderung ein und Personen üben das entsprechende Verhalten aus. Dabei erfolgt die Anwendung des Verhaltens seit kurzer Zeit, wodurch eine Gefahr des Rückfalls in ursprüngliche Verhaltensmuster ausgeht, da das neue Verhalten noch nicht fest verankert ist. Auf der Stufe *Aufrechterhaltung* üben Personen das „neue“ Verhalten bereits über einen längeren Zeitraum aus. Personen auf dieser Stufe sind zuversichtlicher als diejenigen auf der Stufe *Handlung*, ihre Verhaltensänderung dauerhaft beibehalten zu können.<sup>92</sup> In der sechsten Phase (*Stabilisierung*) nach Müsseler führen Personen „das Zielverhalten automatisiert“ und nahezu unbewusst aus. Die Wahrscheinlichkeit, das Zielverhalten aufzugeben, geht dabei gegen null.<sup>93</sup> Trotz seiner Beliebtheit in Forschung und Praxis sind Studien über das TTM mit diversen theoretischen und methodischen Problemen konfrontiert. Die Kritik richtet sich dabei hauptsächlich auf den Zeitfaktor der jeweiligen Stufen. Die meisten Studien verwenden Algorithmen zur Bestimmung der Stadien, die Zeitkriterien beinhalten. So wurde z.B. die Aufrechterhaltungsstufe immer durch ein 6-Monats Kriterium definiert. Weshalb hierbei genau sechs Monate festgelegt wurden und nicht beispielsweise zwölf, ist wissenschaftlich nicht untermauert, wodurch die Wahl des Zeitrahmens willkürlich erscheint. Auch die anderen Stufen werden oftmals durch Zeitkriterien definiert, deren psychologischer Gehalt ebenfalls noch unklar ist.<sup>94</sup>

### 3.3 Gewohnheit

Gewohnheiten bilden die Basis unseres Alltagslebens. Ohne Gewohnheiten müsste man jede Handlung neu planen, sorgfältig steuern und gedanklich begleiten, was die kognitive Inanspruchnahme des Gehirns irgendwann an seine Grenzen bringen würde. Studien ergeben, dass ca. 45% des Alltagsverhaltens nahezu jeden Tag am selben Ort wiederholt wird, so Fuchs et. al. Umgangssprachlich sind Gewohnheiten „Verhaltensweisen, die in bestimmten Situationen oft wiederholt werden“<sup>95</sup>. Ist regelmäßiges Sporttreiben demnach auch eine Gewohnheit und lässt sich eine solche Gewohnheit durch gezielte Interventionen aufbauen? Um das beurteilen zu können, werden in diesem Kapitel zunächst grundlegende Fragen geklärt: Was sind Gewohnheiten, woran erkennt man sie und wie entstehen sie? Und wie können bestehende Gewohnheiten verändert und neue etabliert werden?

---

<sup>92</sup> Ströbl, 2007: 34

<sup>93</sup> Renneberg/Hammelstein, 2006: 49

<sup>94</sup> Vgl. ebd.: 51

<sup>95</sup> Fuchs et. al., 2007: 3

### 3.3.1 Begriff

Fuchs et. al. definieren den Begriff „Gewohnheiten“ folgendermaßen:

*Gewohnheiten bezeichne[n] die Disposition (Neigung, Tendenz) einer Person, ein gut beherrschtes Verhalten unter bestimmten situativen Umständen zu wiederholen, wobei bestimmte Aspekte dieser situativen Umstände (cues) zu einer automatischen Auslösung des Verhaltens führen.“<sup>96</sup>*

Ausgehend von dieser Definition werden fünf Aspekte des Konstrukts der Gewohnheit genauer betrachtet: Die Automtizität, die Wiederholung, die situative Einbettung, die Regelmäßigkeit bzw. Rhythmik und der Beherrschungsgrad.

#### **Automtizität**

Automtizität entsteht dadurch, dass eine Person in einer bestimmten Situation nicht mehr darüber nachdenkt, *ob* sie ein bestimmtes Verhalten aufzeigen sollte oder nicht. Sie stellt sich nicht mehr die sog. SOS-Frage (Soll-ich-oder-soll-ich-nicht-Frage), sondern führt die Handlung bei Vorliegen der entsprechenden situativen Umstände ohne weitere Überlegungen direkt aus.<sup>97</sup> Viele Autoren beziehen das Automatische lediglich auf die *Auslösung* einer Handlung (z.B. Frühstücken vor der Arbeit). Die Durchführung dieser Gewohnheitshandlung erfolgt dagegen nicht automatisch, sondern wird bewusste gesteuert, wobei bestimmte Teilaspekte durchaus auch automatisiert ablaufen können (z.B. Schälen einer Banane).

#### **Wiederholung**

Wie bereits erwähnt, ist das Alltagsleben stark von *Wiederholungen* geprägt. Wird ein Verhalten nur einmal gezeigt, handelt es sich per Definition nicht um eine Gewohnheitshandlung, sondern um ein „singuläres Verhalten“, so Fuchs et. al. Daher ist Wiederholung ein unabdingbares Merkmal der Gewohnheitshandlung.<sup>98</sup> Verplanken stellt jedoch fest, dass die sog. Gewohnheitsstärke mit ansteigender Häufigkeit des Verhaltens nicht unbedingt zunehmen muss. Isst man beispielsweise jeden Tag einen Apfel,

---

<sup>96</sup> Fuchs et. al., 2007: 3

<sup>97</sup> Vgl. ebd.

<sup>98</sup> Vgl. ebd.

dann ist die Stärke dieser Gewohnheit nicht notwendigerweise geringer, als äße man täglich drei Äpfel.<sup>99</sup>

### **Situative Einbettung**

Nach Wood und Quinn wird eine Gewohnheit immer durch die gleichen (stabilen) situative Stimuli automatisch aktiviert, was auch als „stable circumstances“ bzw. „stable cues“ bezeichnet wird<sup>100</sup>. Diese Begriffe beziehen sich sowohl auf raum-zeitliche Bedingungen (Ort, Tageszeit), als auch auf sozial-emotionale Umweltkonstellationen, wie Stimmungslagen oder soziale Gegebenheiten sowie auf „behaviorale Bedingungen“. Eine Gewohnheit basiert demnach auf der festen Beziehung zwischen einer bestimmten Situation und dem entsprechenden Verhalten. Das Scheitern einer geplanten Verhaltensänderung liegt demnach nicht immer an geringer Motivation oder Willenskraft, Oftmals misslingt es aufgrund der „Übermächtigkeit der Situation“.<sup>101</sup>

### **Regelmäßigkeit bzw. Rhythmik**

Zu unterscheiden ist zwischen dem Aspekt der Wiederholung und dem Aspekt der Regelmäßigkeit oder auch Rhythmik, mit der eine Handlung ausgeübt wird. Während sich die Handlungswiederholung auf die bloße Häufigkeit bezieht, mit der ein Verhalten unabhängig von dessen *zeitlichen Abständen* ausgeübt wird, werden bei der Regelmäßigkeit bzw. Rhythmik genau diese die zeitlichen Intervalle zwischen den einzelnen Handlungsausführungen betrachtet. In der Literatur wurde bislang wenig über die Rolle der Rhythmisierung von Verhaltensweisen veröffentlicht. Es wird jedoch vermutet, dass nicht nur die immer gleichen Orte bzw. Zeiten, sondern auch die immer gleichen Zeitintervalle ein Verhalten aktivieren.<sup>102</sup>

### **Beherrschungsgrad**

Der Beherrschungsgrad ist das einzige nicht-konstitutive Merkmal einer Gewohnheit. Damit Gewohnheitshandlungen automatisiert ausgelöst werden können, sollten sie beherrscht werden, d.h. die Person sollte sie flüssig und „routiniert“ ausüben können. Grundsätzlich können auch noch „nicht richtig gekonnte“ Aktivitäten Gewohnheitscha-

---

<sup>99</sup> Verplanken, 2006: o.S.

<sup>100</sup> Wood/ Quinn, 2005: o.S.

<sup>101</sup> Vgl. Fuchs et. al., 2007: 3

<sup>102</sup> Vgl. ebd.

rakter annehmen, wie z.B. das regelmäßige Üben einer sportlichen Technik, die noch nicht beherrscht wird. Mit zunehmendem Beherrschungsgrad steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer situativen Auslösung ohne SOS-Frage kommen kann.<sup>103</sup>

### 3.3.2 Veränderung und Etablierung von Gewohnheiten

In der Literatur werden vor allem zwei Methoden diskutiert, die beschreiben, wie alte Gewohnheiten „gebrochen“ bzw. neue Gewohnheiten etabliert werden: Die Änderung der situativen Umstände sowie die bewusste Planung des neuen Verhaltens. Die beiden Vorgehensweisen greifen ineinander und ergänzen sich und werden im Folgenden Kapitel vorgestellt.

#### Änderung der situativen Umstände

Wenn Menschen eine bestehende Gewohnheit ändern wollen, dann ist es vor allem dann vielversprechend, wenn sich die situativen Umstände, unter denen diese Gewohnheit praktiziert wird, ändern. Alltagserfahrungen zeigen, dass es dann am leichtesten ist, eine Gewohnheit zu ändern (z.B. mit dem Rauchen aufzuhören), wenn man sich auf Reisen befindet oder wenn sich aus anderen Gründen die Alltagsumstände ändern. Von den berichteten erfolgreichen Änderungsversuchen standen 36% im Zusammenhang mit einem Umzug an einen neuen Wohnort. Am Beispiel des Umzugs wird deutlich, dass Gewohnheitshandlungen nicht mehr wie früher problemlos und flüssig ausgeführt werden können. Das ehemals starke habituelle Verhalten wird nicht mehr automatisch ausgelöst, sondern fordert kognitive Beanspruchung und wird wieder zum intentionalen Verhalten.<sup>104</sup>

#### Bewusste Planung des neuen Verhaltens

Wenn es darum geht, eine alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen, dann ist das Entkoppeln der alten Gewohnheit von ihrem situativen Kontext lediglich der erste Schritt. Im zweiten Schritt geht es darum, einen Ersatz für das Alte zu schaffen, was den Aufbau der neuen Gewohnheit unter den *gleichen situativen Randbedingungen* der alte Gewohnheit bedeutet. Dabei ist die „neue Gewohnheit“ per se noch gar keine Gewohnheit, sondern zunächst ein intentionales Verhalten, das einer bewussten Steu-

---

<sup>103</sup> Vgl. ebd.

<sup>104</sup> Fuchs et. al., 2007: 14 f.



erung unterliegt. Um dieses intentionale Verhalten zu einer Gewohnheit zu machen, bedarf dies einer gewissen Zeit. Hierbei teilen sich die Meinungen. Der plastische Chirurg Maxwell Maltz stellte in den 1950er Jahren fest, dass seine Patienten im Durchschnitt „*mindestens* 21 Tage“ benötigten, um sich an die neue Situation nach einer Operation zu gewöhnen. Diese „21-Tage-Regel“ hat sich durch Maltz' veröffentlichten Bestseller „*Psycho-Cybernetics*“ weit verbreitet, wobei das entscheidende Wort „*mindestens*“ oftmals nicht berücksichtigt wird. Diese Regel wurde jedoch längst überholt. In einer Studie des University College London wurde untersucht, wie lange es dauert, eine Gewohnheit zu ändern. Dabei wählten 96 Personen eine Gewohnheit aus und berichtete täglich über einen Zeitraum von 12 Wochen, ob sie diese eingehalten haben oder nicht. Das Ergebnis ergab eine **durchschnittliche Dauer von 66 Tagen, die es dauert, um eine Gewohnheit zu automatisieren**. Jedoch zeigte die Studie eine sehr hohe Streuung auf, (einige Testpersonen automatisierten eine Gewohnheit bereits nach 18, andere erst nach 254 Tagen) was eine Verallgemeinerung erschwert. Die Dauer hängt demnach stark von der spezifischen Gewohnheit, der Testperson und den Umständen ab.<sup>105</sup>

### 3.3.3 Einfluss von Gewohnheiten auf die körperliche Aktivität

Wie jedes Verhalten kann auch körperliche Aktivität zur Gewohnheit werden. In einem systematischen Review fassten Gardner et. al. Befunde von zehn Studien zur Bedeutung der Gewohnheitsstärke von körperlicher Aktivität zusammen. Die Autoren ermittelten hierbei moderate bis starke Effekte für den Zusammenhang zwischen Aktivitätsgewohnheiten und körperlicher Aktivität.<sup>106</sup> Des Weiteren moderiert Gewohnheit die Beziehung von Intention und körperlicher Aktivität. Gewohnheit sei dabei ähnlich bedeutend für körperliche Aktivität, wie die Intention, Verhaltenskontrolle und affektive Einstellung einer Person, so Gardner et. al.<sup>107</sup> Verändert sich jedoch der situative Kontext wie im Beispiel des Umzugs, bleibt die automatische Aktivierung der Gewohnheitshandlung aus. In einer Studie zeigten Wood et. al., dass Studierende, die ihren Studienort wechselten, ihre Gewohnheit körperlich aktiv zu sein nur dann aufrechterhielten, wenn Teile des situativen Kontextes gleichblieben. Veränderte sich der situative Kontext, wurde das Aktivitätsverhalten - unabhängig von der Gewohnheitsstärke - unterbrochen und das Verhalten bewusst und intentional gesteuert. Je stärker die Intention für körperliche Aktivität ausfiel, desto häufiger waren die Studierenden

---

<sup>105</sup> Thurn, 2013: 36 f.

<sup>106</sup> Vgl. Gardner et. al., 2013: 278 f..

<sup>107</sup> Ebd.

körperlich aktiv.<sup>108</sup> Zusammenfassend ist den aufgeführten Studien zufolge Gewohnheit ein wichtiges Konstrukt für die körperliche Aktivität. Körperliche Aktivität als Gewohnheitsverhalten wird automatisch eingeleitet. „Wie stabil ein bestimmtes Aktivitätsverhalten initiiert wird, hängt davon ab, wie stark die Assoziation des situativen Kontextes und der körperlichen Aktivitätsreaktion ist“, so Thurn<sup>109</sup>. Eine starke Gewohnheit entsteht durch stabile und überdauernde körperlicher Aktivität, die zur Identität einer Person beiträgt. Die Bildung einer starken Aktivitätsgewohnheit erhöht die Wahrscheinlichkeit, körperliche Aktivität nach einer Verhaltensänderung aufrecht zu erhalten. Ist die Gewohnheit dagegen schwach und die körperliche Aktivität wurde selten im gleichen situativen Kontext wiederholt, bedarf es einer Intention, um die körperliche Aktivität zu initiieren.<sup>110</sup>

Im Allgemeinen sollten Personen ermutigt werden, kleine und handhabbare Verhaltensänderungen anzustreben, da Misserfolge zu Enttäuschungen führen können. Eine vielsitzende Person wäre für ihr erstes Gewohnheitsziel besser beraten, z.B. ein bis zwei Haltestellen vor dem Einsteigen in den Bus zu gehen, als die gesamte Strecke zu gehen. Auch geringe Änderungen können der Gesundheit zugutekommen und können Auslöser für größere Verhaltensänderung sein.

### 3.4 Grundmotive des Sports

Motive als „Bewertungsdispositionen für Inhaltsklassen von Zielen“ werden in verschiedene Subkategorien unterteilt. Eine grobe Klassifikation ist die nach biogenen und soziogene Motiven. Biogene Motive sind Hunger, Durst und Sexualität und dienen der Selbst- und Arterhaltung des Menschen. In der Motivationsforschung werden vor allem drei soziogene Motive diskutiert („Big Three“). Dabei handelt es sich um die Grundmotive des Sports: Leistung, Macht und Anschluss. Am häufigsten wurde im Sport bisher das Leistungsmotiv untersucht, das Anschluss-, sowie das Machtmotiv werden seltener berücksichtigt. Über die Big Three hinaus existierten noch weitere soziogene Motivklassen, wie z.B. Aggression, Neugier, Hilfe oder Autonomie, welche jedoch in dieser Arbeit nicht näher betrachtet werden.<sup>111</sup>

---

<sup>108</sup> Wood et. al., 2005: 924

<sup>109</sup> Thurn, 2013: 36

<sup>110</sup> Ebd.

<sup>111</sup> Vgl. ebd.: 235

## Das Leistungsmotiv

Wenn man in der Alltagssprache sagt, dass eine Person „hoch motiviert“ oder „ehrgeizig“ ist, dann ist damit oftmals das Leistungsmotiv gemeint<sup>112</sup>. Im Sport spielt das Leistungsmotiv eine bedeutende Rolle, denn viele Sportsituationen sind zugleich Leistungssituationen. Nach Gabler ist Leistungsmotivation die Gesamtheit aller „aktuellen emotionalen und kognitiven Prozesse, die in der individuellen Auseinandersetzung mit [...] der Leistungssituation angeregt werden“<sup>113</sup>. Diese Definition gestattet es, eine Vielzahl diverser Aktivitäten unter dem Leistungsaspekt zu betrachten, solange eine Person anstrebt, etwas gut, besser oder am besten zu machen. Hierbei sind Gütestandards die Voraussetzung für die Leistungsbewertung. Das kann einerseits bedeuten, dass eine Person ihre aktuelle Leistung mit ihren *eigenen* früheren Leistungen vergleicht oder andererseits, dass sie ihre Leistung mit den Leistungen *anderer Personen* vergleicht. Leistungsmotivation entsteht allerdings nur dann, wenn der Antrieb intrinsischer Natur ist.<sup>114</sup> Das Verständnis des Leistungsbegriffs differiert je nach kultureller und sozialer Zugehörigkeit, so Hofer et. al.<sup>115</sup>

Grundsätzlich unterscheidet man beim Leistungsmotiv zwei Komponenten. Die erste ist die „Hoffnung auf Erfolg“. Personen, bei denen die Hoffnung auf Erfolg überwiegt, sind in leistungsorientierten Situationen meist erfolgsoptimistisch und optimistisch. Besonders mittelschwere Aufgaben, bei denen sie am besten ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen können, ziehen diese Personen an. Sie haben eine anspruchsvolle, aber realistische Zielsetzung und suchen möglichst viele Vergleichsmöglichkeiten (z.B. Wettkämpfe), um die eigenen Leistungen einschätzen und verbessern zu können. Auf der Kehrseite der Medaille ist die „Furcht vor Misserfolg“, denn Leistungsaufgaben bergen auch immer das Risiko des Scheiterns. Überwiegt diese Komponente, fürchten sich Personen vor der möglichen Blamage in Leistungssituationen, da sie an ihren Fähigkeiten zweifeln. Hierbei sind die bevorzugten Aufgaben entweder sehr leicht oder sehr schwer, da Erfolge oder Misserfolge keinen Schluss auf die eigene Fähigkeit zulassen.<sup>116 117</sup>

---

<sup>112</sup> Müsseler, 2017: 235

<sup>113</sup> Gabler et. al., 2004: 197

<sup>114</sup> Vgl. Heckhausen, 2018: 164

<sup>115</sup> Ebd.

<sup>116</sup> Elbe, 2019: 3 f.

<sup>117</sup> Vgl. Müsseler, 2017: 240

### **Das Anschlussmotiv**

Neben dem Leistungsmotiv spielt auch das Anschlussmotiv im Sport eine Rolle. French und Chadwick definieren das Anschlussmotiv als „das Bedürfnis zur Herstellung und/oder Aufrechterhaltung warmer und freundschaftlicher Beziehungen zu anderen Menschen“<sup>118</sup>. Menschen aller Kulturen haben das angeborene Bedürfnis, Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen und diese aufrecht zu erhalten. Das Erleben von Akzeptanz und Verbundenheit ist mit Glücks- und Zufriedenheitsgefühlen gekoppelt, soziale Zurückweisung wird dagegen mit stark negativen Gefühlen verbunden. Auch wenn sich die Stärke dieses Bedürfnisses individuell unterscheidet, ist das Anschlussmotiv Ursprung vieler Handlungen, Gedanken und Emotionen, so Heckhausen.<sup>119</sup> Wie auch das Leistungsmotiv, werden beim Anschlussmotiv zwei miteinander interagierende Motivkomponenten unterschieden: „Hoffnung auf Anschluss“ und „Furcht vor Zurückweisung“. Personen mit hoher Hoffnung auf Anschluss sind in sozialen Situationen zuversichtlich, dass ihr eigenes Verhalten zu positiven sozialen Interaktionen mit anderen führt, so Elbe. Freundliches und offenes Auftreten gehen mit positiven Emotionen und Selbstsicherheit einher. Übertragen auf den Sportkontext kann dies z.B. bedeuten, dass anschlussmotivierte Personen ein Sportteam oder einen Trainingspartner aufsuchen und großen Wert auf gemeinsame Aktivitäten legen. Personen mit hoher Furcht vor Zurückweisung haben per se das gleiche Motivziel wie Personen mit hoher Hoffnung auf Anschluss. Jedoch haben sie eine deutlich geringere Erfolgserwartung, was dazu führt, dass sie sich in sozialen Situationen überfordert, angespannt und ängstlich fühlen.<sup>120</sup>

### **Das Machtmotiv**

Als drittes Motiv wird im Sport die Macht untersucht. Unter dem Machtmotiv versteht man den Wunsch, Einfluss auf andere Personen auszuüben. Der zentrale Anreiz dieses Motivs besteht darin, Stärke und soziale Wirksamkeit zu erleben.<sup>121</sup> „Macht“ wird hierbei wertneutral als „Möglichkeit zur Einflussnahme auf andere“ definiert. Nutzt jemand diese Möglichkeit, spricht man von „sozialer Einwirkung“, so Scholl. Diese Einflussnahme kann sowohl positiver, als auch negativer Natur sein z.B. durch Machtmissbrauch. Das Machtmotiv äußert sich in einem Bedürfnis nach Einfluss und Überlegenheit, nach Stärke, Visibilität und Dominanz, mit dem Ziel, den eigenen Status

---

<sup>118</sup> French/Chadwick, 1996: 296

<sup>119</sup> Heckhausen, 2018: 239

<sup>120</sup> Elbe, 2019: 4f

<sup>121</sup> Heckhausen, 2018: 248

innerhalb formaler Hierarchien oder informeller Rangordnungen zu erhöhen.<sup>122</sup> Obwohl diverse Situationen im Sportkontext machthematische Inhalte bieten (wie z.B. das Verhalten von Schiedsrichtern), wurde das Machtmotiv im Sport bislang nur wenig beachtet. Insbesondere beim Gewinnen von Wettkämpfen spielt das Machtmotiv eine zentrale Rolle, da dies oftmals mit dem Erlangen von Prestige und dem Aufzeigen von Dominanz einhergeht.<sup>123</sup> Auch wenn viele Menschen nach Macht streben, unterscheidet sich die Stärke dieses Motivs von Individuum zu Individuum. Die Verteilung von Macht ist eine entscheidende Determinante zwischenmenschlicher Interaktion und daher für diverse wissenschaftliche Disziplinen relevant. Die Motivationspsychologie interessiert dabei vor allem, inwieweit sich Menschen in ihrem Streben nach Macht voneinander unterscheiden.<sup>124</sup>

## 3.5 Motivkomplexe im Setting Fitness

Immer mehr Menschen wenden sich dem Sporttreiben im Fitnessstudio zu, was unter anderem auf den Wertewandel in der Gesellschaft zurückzuführen ist. Dieser gesellschaftliche Wandel sowie die Zunahme der Freizeit führen zu einem neuen Sportverständnis der Menschen. Mit diesem Wandel des Sports änderten sich auch die Motive des Sporttreibens. Die Hauptmotive Leistung bzw. Wettkampf der 50er und 60er Jahren wurden überholt und durch „moderne“ Motive ersetzt. Diese Motive wurden bereits von vielen Wissenschaftlern erforscht und werden in diesem Kapitel behandelt.

### 3.5.1 Gesundheit und Fitness

Dass Sport und Gesundheit zusammenhängen, wurde bereits in Kapitel 2.2 dargestellt. Viele Menschen treiben Sport aufgrund des positiven Einflusses auf den Gesundheitszustand. Unabhängig davon wie man Gesundheit definiert, spielt die Gesundheit und Fitness für die meisten Menschen im Setting Fitness eine sehr große Rolle. Zahlreiche Autoren fanden außerdem heraus, dass dieser Motivkomplex besonders mit steigendem Lebensalter immer wichtiger wird. Dieser Entwicklung sowie dem Wunsch nach Gesundheit und Fitness passen sich viele moderne Fitnesskonzepte an.<sup>125</sup>

---

<sup>122</sup> Vgl. Müsseler, 2017: 238

<sup>123</sup> Elbe, 2019: 5

<sup>124</sup> Heckhausen, 2018: 246

<sup>125</sup> Vgl. Köckeis, 2010: 36 f.

### 3.5.2 Ausgleich und Wohlbefinden

Bei diesem Motivkomplex geht es unter anderem darum, durch sportliche Betätigung einen Ausgleich zu einem stressigen (Arbeits-)Alltag zu finden. Die aktuelle Arbeitssituation zeigt auf, dass die berufliche Tätigkeit vieler Menschen im Sitzen ausgeübt wird. Rechnet man die Sitzdauer in allen Zusammenhängen (arbeiten, essen, fernsehen, etc.) zusammen, verbringen die Deutschen täglich durchschnittlich 6,5 Stunden im Sitzen. Mehr als jeder Fünfte sitzt sogar neun Stunden und mehr, so die Zahlen der Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016. Sportliche Aktivität bietet hierbei einen Ausgleich zum körperlich inaktiven Arbeitsalltag. Außerdem verbessert sportliche Aktivität das allgemeine Wohlbefinden und die Grundstimmung eines Menschen. Dazu gehörten nach Röthig z.B. die Zufriedenheit mit dem aktuellen Zustand des Körpers sowie das Empfinden von Vitalität, Genuss- und Lebensfreude<sup>126</sup>. Anhand diverser Untersuchungen lässt sich festhalten, dass das Wohlbefinden neben dem Stressausgleich zu den wichtigsten Motivationsgründen zählt, Fitnesssport zu betreiben, so Köckeis.<sup>127</sup>

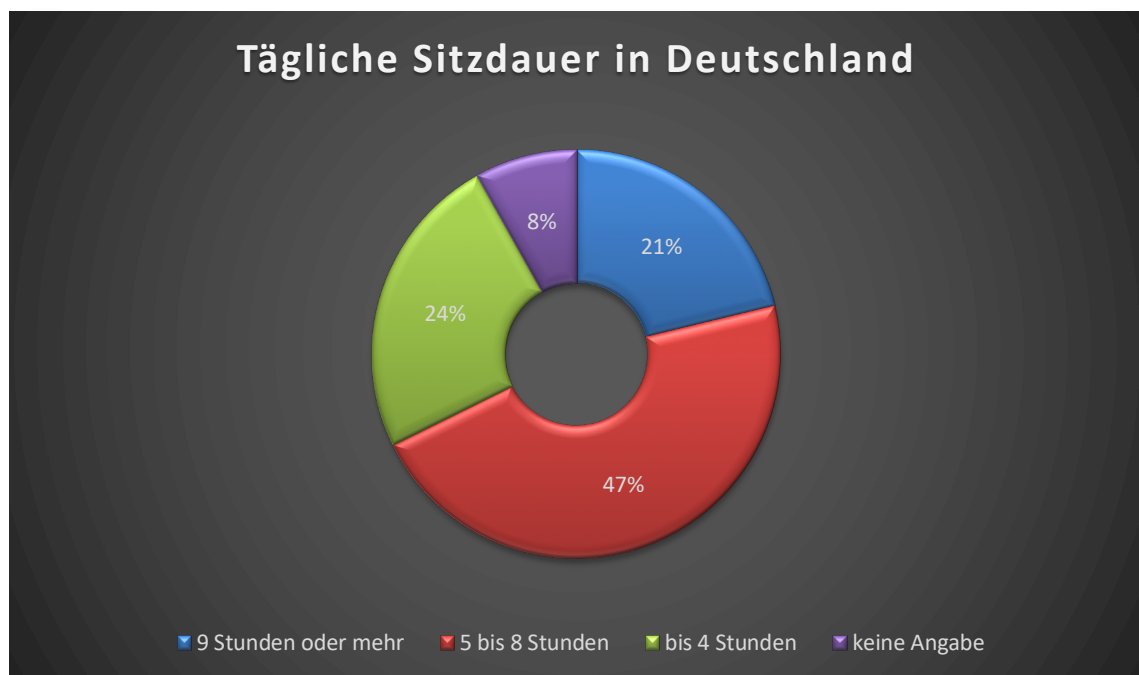


Diagramm 1: Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag<sup>128</sup>

<sup>126</sup> Röthig, 2003: o.S.

<sup>127</sup> Vgl. Köckeis, 2010: 39 f.

<sup>128</sup> Voermans, 2016: 20

### 3.5.3 Leistung

Das Leistungsmotiv wurde bereits in Kapitel 3.4 behandelt. In Bezug auf den Fitnesssport tritt das Leistungsmotiv zum einen auf, wenn sich Sportler gegenseitig messen (z.B. in Form einer Challenge: „Wer schafft mehr Klimmzüge“). In einer Studie zu Fitnessmotiven gaben 22 Prozent der Männer an, dass sie diesen Sport treiben, um sich mit anderen zu messen (Frauen dagegen lediglich 12 Prozent). Alternativ kann der Leistungsfokus wie bereits beschrieben auf der Person selbst liegen, was für aktive Fitnesssportler meistens eine größere Bedeutung hat, als der Vergleich mit anderen.<sup>129</sup>

### 3.5.4 Spaß und Freude an der Bewegung

Opaschowski beschreibt das Spaßmotiv wie folgt: „Freizeitsport hat eine motivationale Erlebnisqualität, in deren Mittelpunkt der Spaß, also Freude, Lust, Vergnügen und Lebensgenuss stehen.“<sup>130</sup> Für 55 Prozent der Fitnesssportler trifft das Spaßmotiv im Sport zu<sup>131</sup>. Zwar ist Spaß als subjektives Empfinden aufzufassen, jedoch rückt das Spaßmotiv immer mehr in den Mittelpunkt vieler Sportler und sollte deshalb keineswegs vernachlässigt werden. Betreiber von Fitnessstudios sollten das Spaßmotiv bei der Gestaltung ihres Angebots berücksichtigen.<sup>132</sup>

### 3.5.5 Anschluss und Geselligkeit

Auch das Anschlussmotiv wurde bereits im obigen Kapitel beschrieben und wird nun im Setting Fitness erläutert. In Fitnessstudios ist dieser Motivkomplex weit verbreitet. Brehm stellte in einer Studie heraus, dass der kommunikative Aspekt für durchschnittlich 38,5 Prozent der Fitness-Aktiven wichtig ist (48,3% der Männer; 30,5% der Frauen)<sup>133</sup>. Diesem Motivkomplex wird in der Literatur oftmals eine geringe Wichtigkeit nachgesagt. Jedoch fand die Umfrage der InnoFact AG in diesem Zusammenhang heraus, dass die Wahrscheinlichkeit zu trainieren steigt, wenn man sich zum Sport verabredet. 80 Prozent der Befragten stimmten diesem Aspekt zu.<sup>134</sup>

---

<sup>129</sup> Lehmann, 2017: 2

<sup>130</sup> Opaschowski, 1987: 25

<sup>131</sup> Lehmann, 2017: 2

<sup>132</sup> Vgl. Köckeis, 2010: 44

<sup>133</sup> Vgl. Brehm, 2006: o.S.

<sup>134</sup> Lehmann, 2017: 2

### 3.5.6 Aussehen und Ästhetik

Was einen schönen Körper ausmacht, wird durch das aktuelle Schönheitsideal der Gesellschaft vorgegeben, welches als Orientierung für die Formung des eigenen Körpers dient. Ziel dieses Motivs ist es, die eigene Figur zu formen und das Körpergewicht zu regulieren. Durch die Veränderung dieser Aspekte kann sowohl das Selbstwertgefühl bzw. -bewusstsein, als auch das äußere Erscheinungsbild einer Person (meist positiv) beeinflusst werden. Ästhetik wird im sportwissenschaftlichen Lexikon als die „Lehre von der sinnlichen Wahrnehmung, Erfahrung, Anschauung und Erkenntnis“, sowie umgangssprachlich als „Ausdruck von Schönem“ beschrieben, so Röthig<sup>135</sup>. In der Befragung der InnoFact AG gaben 64 Prozent der Frauen an, für ein besseres Aussehen zum Sporttreiben motiviert zu sein (Männer dagegen 51%). Auch Komplimente über eine „gute Figur“ motivieren 38 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer.<sup>136</sup>

## 3.6 Methoden zur Förderung von Motivation und Volition

Das Kernziel der Bewegungstherapie ist die Hinführung zu einem körperlich aktiven Lebensstil. Dieses Kapitel beschreibt Techniken zur Beeinflussung des Bewegungsverhaltens und bildet damit die Überleitung zum praktischen Teil dieser Arbeit. Pfeifer et. al. arbeiteten 28 Techniken der Bewegungstherapie mit volitionalem bzw. motivationalem Fokus heraus. Nach aktuellem Erkenntnisstand eignen sich diese Techniken für eine erfolgreiche Veränderung des Bewegungsverhaltens hin zu einem körperlich aktiven Lebensstil.<sup>137</sup> Um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen, werden sechs vom Verfasser ausgewählte Techniken tabellarisch vorgestellt (s. Tab. 1 und 2). Diese Methoden beziehen sich primär darauf, den Einzelnen zu motivieren und ihn bei Umsetzung seiner Verhaltensänderung zu unterstützen. Die Förderung der körperlichen Aktivität findet jedoch auch im großen Rahmen statt: Die europäische Niederlassung der WHO gründete beispielsweise die sog. HEPA Europe (Health Enhancing Physical Activity). Sie ist ein Netzwerk, das sich für die Gesundheit und Wohlbefinden in der europäischen Region der WHO durch mehr Bewegung einsetzt. Ihre Aufgabe ist es, ein Forum für die Förderung der Forschung, Politik und Praxis im Bereich der gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität bereitzustellen. Alle Aktivitäten der HEPA

---

<sup>135</sup> Röthig, 2003: 53

<sup>136</sup> Lehmann, 2017: 2

<sup>137</sup> Pfeifer et. al., 2011: 253



Technik	Kurzbeschreibung	Determinanten
1. Aktivitätsziele formulieren	Konkrete Formulierung und schriftliche Fixierung eigener, kurzfristig erreichbarer, jedoch angemessener Bewegungsziele insbesondere für den Zeitraum nach einer Rehabilitation	Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit
2. Belohnung einsetzen	Förderung positiver Konsequenzerfahrungen durch Belohnung (z.B. Selbstbelohnung beim Erreichen eines vorher definierten Aktivitätsziels, Wettkampf mit Belohnung, Lob)	Konsequenzerfahrung und -erwartung
3. Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren	Wiederholte Messung der körperlichen Funktionsfähigkeit, z.B. mit einem Fitnessstest, mit expliziter Dokumentation und Reflektion der Leistungsveränderung	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung

Tabelle 1: Techniken der Verhaltensänderung und motivationale Determinanten nach Pfeifer et. al.<sup>138</sup>

Technik	Kurzbeschreibung	Determinanten
4. Ausführungspläne erarbeiten	Formulierung konkreter Bewegungspläne zur Erreichung der Aktivitätsziele im Anschluss an die Rehabilitation durch Spezifizierung des „Was, wann, wo und mit wem?“	Ausführungspläne
5. Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen	Einüben und Nutzung von Selbstbeobachtungsmaterialien (z.B. Bewegungstagebücher, Trainingsdokumentation). Abgleich der selbstformulierten Ziele mit dem tatsächlichen Verhalten bzw. Analyse des Trainingsfortschritts	Handlungskontrolle
6. Rückfallprophylaxe einsetzen	Thematisierung von Rückfällen in einen körperlich inaktiven Lebensstil und Möglichkeiten zum Umgang mit Rückfällen	Bewältigungspläne, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit

Tabelle 2: Techniken der Verhaltensänderung und volitionale Determinanten nach Pfeifer et. al.<sup>139</sup>

Europe basieren auf politischen Erklärungen der WHO. Dazu zählen z.B. die europäischen Strategie für körperliche Aktivität, die globalen Strategie für Ernährung, körperliche Aktivität und Gesundheit und der NCD-Aktionsplan.<sup>140</sup>

In Bezug auf die empirische Studie dieser Arbeit, orientiert sich diese jedoch primär an oben erwähnten Techniken zur Förderung der Motivation und Volition.

<sup>138</sup> Eigene Darstellung in Anlehnung an Pfeifer et. al., 2011: 254

<sup>139</sup> Eigene Darstellung in Anlehnung an Pfeifer et. al., 2011: 255

<sup>140</sup> WHO Europe: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int), [Stand 16.08.19]

## 4 Empirische Untersuchung

Bevor es zur empirischen Studie kommt, wird zunächst das Unternehmen vorgestellt, mit welchem der Verfasser kooperiert.

### 4.1 Cosmos Premium Fitness



Abbildung 9: Cosmos Premium Fitness: Eine Marke der Skylife Fitness GmbH und der Planet Lifestyle und Fitness GmbH - Logos<sup>141</sup>

Cosmos Premium Fitness ist eine Dachmarke der beiden Fitnessstudios „Skylife Fitness“ und „Planet Lifestyle und Fitness“ in Augsburg. Die Studie wurde im der Skylife Fitness realisiert, daher wird lediglich dieses Studio näher vorgestellt. Die Skylife Fitness GmbH wurde im November 2011 von drei Gesellschaftern gegründet. Der Geschäftsführende Gesellschafter ist Manfred Lehenberger. Seit Mai 2019 gibt es die Dachmarke Cosmos. „Das Haus hier hat wirklich Fitness Tradition“, so Studioleiter Christian Tonch. Es ist bereits das vierte Studio, welches dort eröffnet wurde. Die Skylife Fitness GmbH wurde neu gegründet, wobei das ganze Inventar der Vorgänger gekauft wurde. Im Cosmos Pfersee arbeiten zur Zeit 19 Mitarbeiter, davon 7 Trainer. Die Mitarbeiter arbeiten in den Bereichen Vertrieb, Customer Service, Theken Service, Training, Reinigung und Instandhaltung. Hinzu kommen 16 Kurstrainer. Zur Organisation des Unternehmen gibt es laut Tonch in beiden Fitnessstudios ein Organigramm. An beiden Standorten gibt es einen Studioleiter, die Bereichsleiter sowie die Mitarbeiter in den jeweiligen Bereichen. In der Dachmarke Cosmos wurden studioübergreifend Schlüsselfunktion definiert, in der es einen Zuständigen für beide Studios in den Bereiche Vertrieb, Marketing, BGM/Firmenfitness, Personalleitung und Backoffice bzw. Verwaltung gibt. So wissen die Mitarbeiter genau, wer sich um was kümmert und an wen

<sup>141</sup> Eigene Abbildung in Anlehnung an Skylife: [www.skylife-fitness.de](http://www.skylife-fitness.de), [Stand 31.08.19]

sie sich wenden können. Beide Häuser von Cosmos Premium Fitness haben insgesamt ca. 3.500 Mitglieder. Davon hat Skylife 1.800 Mitglieder. Cosmos spricht primär die Kunden an, die Wert auf eine sehr gute Trainingsbetreuung und eine angenehme Atmosphäre legen und die das Kursangebot sowie Sauna und Wellness wahrnehmen möchten. Grundsätzlich möchte Cosmos jedoch alle Menschen ansprechen, die etwas für sich tun möchten und ihnen dabei helfen, mit Bewegung, gesunder Ernährung und mentalen Training auf einen gesunden und bewussten Lebensweg zu kommen. Anders als im Discountbereich mit Monatsbeiträgen zwischen 20€ bis 30€ liegen die Beiträge bei Cosmos zwischen 60€ bis 90€, wodurch Kunden mit einer „etwas höheren Kaufkraft“ angesprochen werden. Der Altersdurchschnitt liegt im Skylife bei circa 42 Jahren, im Planet ist der Durchschnitt etwas höher. Durch die Fusion beider Studios ergeben sich sowohl für die Studios, als auch für die Kunden viele Vorteile. Die Mitglieder schließen eine Mitgliedschaft ab und dürfen beide Studios nutzen. Mit dem Ausrollen der Dachmarke Cosmos präsentiert sich das Unternehmen mit einem neuen Logo, einem neuen „Look & Feel“, einem neuen Webauftritt sowie mit neuen Print und online Medien. Christian Tonch erzählt: „Als wir uns einig waren, zukünftig gemeinsam aufzutreten, war es für uns wichtig, ein Leitbild, nachdem wir leben und arbeiten wollen, zu entwerfen, weil wir doch unterschiedliche Unternehmenskulturen hatten. Dieses Leitbild bzw. Wertesystem haben wir kreiert und anwendbar gemacht und anschließend an die Mitarbeiter und Mitglieder kommuniziert.“ Dabei sollten alle Bereiche auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden, wobei auch die Mitarbeiter mitgewirkt haben.

Was die Kooperation mit dem Studio aus Sicht des Verfassers interessant macht, ist ein spezielles Belohnungssystem. Nach jedem Training bekommt der Kunde an der Rezeption „500 Fitness Dollar“ ausgehändigt. Später kann man 2000 Dollar in ein Los eintauschen. Bei einer jährlichen Tombola hat der Kunde die Chance auf verschiedene hochpreisige Gewinne, wie z.B. einen dreitägigen Aufenthalt in einem Wellnesshotel für zwei Personen. Wirbt ein Mitglied einen Bekannten, woraufhin er sich bei Cosmos anmeldet, erhält dieses Mitglied ein Gutscheinheft mit 100 Stempelfeldern. Nach jedem Training kann der Kunde ein Feld abstempeln lassen und erhält dadurch immer wieder verschiedene Preise unterschiedlicher Preiskategorien. Insgesamt ist dieses Gutscheinheft ca. 1.500€ wert und hat ebenfalls einen Wellnesshotel Aufenthalt als Hauptpreis nach 100 Trainingseinheiten.<sup>142</sup>

---

<sup>142</sup> Interview Christian Tonch (Studiodirektor der Skylife Fitness GmbH)

## 4.2 Datenerhebung

### 4.2.1 Qualitative Forschung in der Gesundheitspsychologie

Die Gesundheitsforschung ist ein interdisziplinäres Forschungsfeld. Neben der Medizin ist insbesondere die Psychologie, Soziologie und Pädagogik, Gesundheitswissenschaften sowie die Therapie- und Pflegewissenschaften Teil der Gesundheitsforschung. In der Gesundheitspsychologie ist die qualitative Forschung sehr reichhaltig.<sup>143</sup> Eine Differenzierung angewandter Methoden in der qualitativen Forschung der Gesundheitspsychologie zeigt vier Themenfelder auf: Erstens die Beschreibung und Analyse von (Krankheits-) Erfahrungen, zweitens das Aufdecken von Widersprüchen und Komplexitäten, drittens soziale Prozesse, Subjektivität und Macht sowie viertens soziales Handeln und soziale Veränderung. Der Schwerpunkt dieser Arbeit liegt auf dem letzten Aspekt. Hierbei werden Ansätze der partizipativen Handlungsforschung zusammengefasst, die nicht primär auf wissenschaftliche Erkenntnis, sondern auf soziale Veränderungen abzielen. Insbesondere im Rahmen der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings ist dieser Aspekt relevant.<sup>144</sup>

### 4.2.2 Erhebungsinstrument

Ziel dieser Studie ist es, herauszufinden, welche Motivationsstrategien langfristig regelmäßige körperliche Aktivität unterstützen. Da die Thematik Motivation in eine psychologische Wissenschaftsdisziplin einzuordnen ist, empfiehlt sich hierbei ein qualitatives Forschungsdesign gegenüber einer rein quantitativen Methode. In dieser Arbeit wird als Erhebungsinstrument das Interview herangezogen, welches als eine der gängigsten Verfahren in der qualitativen Forschung gilt. Allgemein ist das Interview ein „gezieltes Gespräch zwischen zwei oder mehr Personen und kann daher zur Bearbeitung sehr vieler Forschungsfragen nützlich sein“<sup>145</sup>.“ Mittlerweile existieren in der Literatur zahlreiche Interviewvarianten. In dieser Arbeit wird das sog. Leitfadeninterview angewandt, welches neben der Inhaltsanalyse und der Beobachtung zu den drei Basismethoden der empirischen Sozial- bzw. Kommunikationsforschung gehört. Das zentrale Klassifikationskriterium für Interviews ist in der Regel der Standardisierungsgrad, wobei man (voll-)standardisierte, halbstandardisierte und nichtstandardisierte

---

<sup>143</sup> Ohlbrecht/Meyer, 2018: 9

<sup>144</sup> Vgl. ebd.

<sup>145</sup> Aepli et. al, 2016: 179

Interviews unterscheidet. Trotz seiner Strukturiertheit zählt das Leitfadeninterview zu den nichtstandardisierten Interviews. Der Leitfaden umfasst die Themenbereiche des Interviews mit den dazu gehörigen Fragen, welche in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht werden, ohne dass das Gespräch zwingend diesem antizipierten Verlauf folgen muss. Themen und Fragen werden aus der zugrunde liegenden Fragestellung abgeleitet und zielen auf dessen Beantwortung ab.<sup>146</sup>

Der Leitfaden dieser Arbeit bestand aus den vier Themenfeldern „Cosmos“, „Sport“, „Motivation“ und „Motivationsstrategien“. Im ersten Themenfeld wurden allgemeine Fragen zum Aufenthalt und zu den Aktivitäten im Studio, zur Regelmäßigkeit des Besuchs und zur Zufriedenheit der Trainingshäufigkeit gestellt. Im zweiten Fragenblock wurde neben allgemeinen Fragen zur persönlichen Bedeutung von Sport auch die Einschätzung von Fitness als Haupt- bzw. Ergänzungssport nachgefragt. Das dritte Themengebiet „Motivation“ machte den Hauptteil des Interviews aus. Hierbei wurden zunächst unvoreingenommen und allgemein die persönlichen Motive zu körperlicher Aktivität erfragt. Anschließend wurden die in Kapitel 3.5 aufgeführten Motive im Setting Fitness explizit angesprochen, wobei die Identifikation mit diesen Motiven eingeschätzt werden sollte. Des Weiteren wurden Fragen zu Motivationshoch- bzw. -tiefphasen gestellt. Durch die Frage „*Was müsste passieren, dass Sie in dieser [Tief-] Phase wieder ins Studio gehen*“ sollte ein Übergang zum letzten Themenfeld „Motivationsstrategien“ geschaffen werden. In diesen Fragenblock wurde zunächst ebenfalls allgemein die Wahrnehmung der Motivationsstrategien im Studio erfragt. Daraufhin wurden die einzelnen Strategien angesprochen, um deren Effekt auf den Interviewteilnehmer herauszufinden.

### 4.2.3 Qualitätssicherung durch Gütekriterien

Welche Qualität eine Forschung aufweist, wird anhand sog. Gütekriterien bewertet. Die quantitative Forschung wird dabei klassischerweise anhand dreier Kriterien gemessen: Objektivität, Reliabilität (Verlässlichkeit) und Validität (Gültigkeit der Ereignisse). Diese Kriterien können jedoch nicht ohne Weiteres auf qualitative Vorgehensweisen übertragen werden, zumal die Zielsetzungen und methodische Grundlagen quantitativer und qualitativer Vorgehensweisen völlig unterschiedlich sind. Die Gütekriterien qualitativer Forschung zielen vor allem auf die „prozedurale Verlässlichkeit“ bzw. „Verfahrensrationalität“ des Forschungsprozesses ab. Aepli et. al. definieren vier Gütekriterien: Das erste Kriterium ist die sog. *intersubjektive Nachvollziehbarkeit*. Der Forschungsprozess

---

<sup>146</sup> Loosen, 2014: 2 f.

muss so dokumentiert werden, dass er auch von anderen Personen nachvollzogen werden kann. Sowohl das Vorverständnis des Forschenden, als auch die Methoden der Datenerhebung, -aufbereitung und -auswertung müssen dargestellt und begründet werden. Die *Angemessenheit des Forschungsprozesses* ist das zweite Gütekriterium. Qualitative Forschung muss stets der wissenschaftlichen Fragestellung und sowie dem Forschungsgegenstand angemessen sein. Dabei muss begründet werden, in welchen Fällen (Auswahl der Stichprobe) eine Untersuchung durchgeführt werden soll, welche Methoden dabei verwendet werden und wie diese zueinander passen. Als drittes Kriterium gilt die sog. *empirische Verankerung*. Aus den erhobenen Daten sollen Hypothesen herausgearbeitet werden. Ihre Überprüfung erfolgt anhand der empirischen Daten, wodurch die Forschungsergebnisse empirisch verankert werden. Das letzte Gütekriterium ist die sog. *reflektierte Subjektivität*. Die Rolle des Forschenden als Subjekte mit individuellem Forschungsinteresse, Vorannahmen und Lebenserfahrungen muss ebenfalls methodisch reflektiert werden. Dabei sollte der Forschungsprozess stets durch Selbstbeobachtung und Reflexion begleitet werden.<sup>147</sup>

### 4.3 Studienvorbereitung und -ablauf

Bevor man die Daten erhebt, sollten einige Rahmenbedingungen definiert werden. Beispielsweise muss ein Zeitfenster für die Datensammlung gefunden werden und die passenden Teilnehmer müssen sorgfältig ausgewählt werden. Auch der Ort der Erhebung sowie die dafür benötigten technischen Hilfsmittel müssen festgelegt werden. In dieser Arbeit wurde ein Zeitfenster von zwei Wochen (32. und 33. Kalenderwoche im Jahr 2019) gewählt, in der alle Interviews stattfinden mussten. Das tatsächliche Zeitfenster war innerhalb des geplanten Zeitintervalls vom 05.08.19 bis zum 15.08.19. Die Teilnehmerzahl belief sich auf neun Personen, welche zwischen 22 bis 74 Jahre alt waren und anhand eines speziellen Zielgruppenprofils ausgewählt wurden. Dabei wurden sechs Kriterien definiert, die möglichst unterschiedlich auf die Teilnehmer zutreffen sollten, um ein breites Antwortspektrum zu erhalten:

1. Alter zwischen 18 und 60 Jahren (jung vs. alt)
2. Neuer vs. Langjähriger Kunde
3. Kunde kommt regelmäßig vs. unregelmäßig
4. Kunde hat das Gutscheinheft vs. Kein Gutscheinheft
5. Arbeitnehmer vs. Nichtarbeitnehmer (Schüler, Student, Rentner, etc.)
6. Kursteilnehmer vs. Nur eigenes Training

---

<sup>147</sup> Vgl. Aeppli et. al, 2016: 263 f.

<b>Teilnehmer</b>	<b>Alter</b>	<b>Mitglied seit</b>	<b>Regelmäßigkeit</b>	<b>Gutscheinheft</b>
<b>VV06</b>	74	20 Jahren	3x pro Woche	Ja
<b>JA10</b>	23	9 Monaten	4x pro Woche	Ja
<b>VK10</b>	30	2 Jahren	5x pro Woche	Ja
<b>JDS10</b>	59	3 Jahren	3-4x pro Woche	Ja
<b>JY10</b>	22	2 Jahren	4x pro Woche	Nein
<b>AP08</b>	55	20 Jahren	5x pro Woche	Nein
<b>SGC05</b>	35	20 Jahren	3x pro Woche	Ja
<b>MWR05</b>	51	20 Jahren	2-3x pro Woche	Ja
<b>JR03</b>	51	20 Jahren	1x pro Woche	Ja
<b>Teilnehmer</b>	<b>Beruf</b>	<b>Eigenes Training</b>	<b>Kursteilnehmer</b>	
<b>VV06</b>	Rentner	Nein	Ja	
<b>JA10</b>	Student	Ja	Nein	
<b>VK10</b>	Redaktuerin	Ja	Nein	
<b>JDS10</b>	Sekretärin	Nein	Ja	
<b>JY10</b>	Friseur	Ja	Nein	
<b>AP08</b>	Krankenschwester	Ja	Ja	
<b>SGC05</b>	Lehrerin	Ja	Ja	
<b>MWR05</b>	Kauffrau	Nein	Ja	
<b>JR03</b>	Kaufmann	Ja	Ja	

Tabelle 3: Zielgruppenkategorien der Interviewteilnehmer<sup>148</sup>

Inwieweit ein Mix dieser Kriterien anhand der Kunden des Cosmos Premium Studios geschaffen wurde, veranschaulicht Tabelle 3. Um die Anonymität der Interviewteilnehmer zu bewahren, wurde jeweils ein individuelles Pseudonym erstellt, welches sich aus dem Namenskürzel und dem Geburtsmonat zusammensetzt. Der Treffpunkt war an der Rezeption des Studios. Anschließend fand das Interview in einem ruhig gelegenen Mitarbeiterzimmer statt, in dem das Interview ungestört ablaufen konnte. Um die Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Antworten der Teilnehmer zu richten, wurde auf eine

<sup>148</sup> Eigene Darstellung

Mitschrift verzichtet und stattdessen der Ton des Interviews mit einem Mobiltelefon aufgezeichnet. Dadurch konnten sinnvolle Zwischenfragen in das Interview integriert werden. Um den Datenschutz zu gewährleisten, unterschrieb hierzu jeder Interviewteilnehmer eine Datenschutzerklärung vor Beginn des Interviews. Nachdem die letzte Frage beantwortet wurde, wurde die Tonaufnahme beendet und die Teilnahme mit einer Aufmerksamkeit seitens des Studios wertgeschätzt. Neben der Datenschutzerklärung füllte jeder Teilnehmer einen Kurzfragebogen aus, in dem zum einen das Alter, der Beruf und die Dauer der Mitgliedschaft erfragt, zum anderen das individuelle Pseudonym erstellt wurde.

Ein einziges Interview (JA10) konnte aus organisatorischen Gründen nur über eine Videogespräch abgehalten werden. Um eine bessere Tonqualität der Tonaufnahme zu schaffen, wurde ein Bluetooth-Lautsprecher eingesetzt, der den Ton des Gesprächs verstärkte. Die Audioaufnahmen wurden im Nachgang transkribiert und ausgewertet. In der folgenden Tabelle sind die Eckdaten der Datenerhebung kurz zusammengefasst.

Teilnehmeranzahl	9
Zeitfenster der Datenerhebung	05.08.2019 – 15.08.2019
Technische Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Mobiltelefone mit Audioaufnahme- bzw. Videotelefonietechnologie (hier iPhone 7)</li> <li>- Bluetooth-Lautsprecher</li> <li>- Kopfhörer</li> </ul>
Ort	Mitarbeiterraum des Skylife Fitness Studios

Tabelle 4: Eckdaten der Datenerhebung<sup>149</sup>

## 4.4 Datenaufbereitung und -auswertung

### 4.4.1 Das Transkript

Wie bereits erwähnt wurde das Interviews nicht mitgeschrieben, sondern in Form einer Audioaufnahme festgehalten. Die Antworten der Teilnehmer wurden anschließend unter die entsprechenden Fragen des Leitfadens transkribiert. Spontane Zwischenfragen wurden im jeweiligen Interviewtranskript ergänzt. Fragen, die im Leitfaden standen und durch ausschweifende Aussagen der Teilnehmer bereits mitbeantwortet wurden, wur-

<sup>149</sup> Eigene Darstellung



den übersprungen. Im Allgemeinen ist die Transkription ein für die spätere Analyse sehr bedeutsamer und beeinflussender Transformationsprozess einer Audio- oder Videoaufzeichnung in eine Schriftform. Ziel ist es, diese Aufnahmen so zu dokumentieren, dass sie sowohl für das Auswertungsverfahren genutzt, als auch den Lesenden zugänglich gemacht werden können, so Breuer<sup>150</sup>. Eine Transkription liefert kein vollständiges Abbild der aufgezeichneten Situation, sondern geht immer mit einer Reduktion einher, wobei der Grad der Reduktion variieren kann. Für ein wissenschaftliches Vorgehen ist es essentiell, transparent zu machen, wie das jeweilige Transkript entstanden ist und welche sog. Transkriptionsregeln befolgt wurden.<sup>151</sup> In dieser Arbeit werden nach Anhören des gesamten Materials lediglich diejenigen Stellen verschriftlicht, die für die Beantwortung der Fragestellung als sinntugend eingeschätzt werden. Völlig aus dem Kontext gerissene und zu ausschweifende Aussagen werden demnach nicht berücksichtigt. Dieses Vorgehen kann als kritisch betrachtet werden, da die Entscheidung für das Auslassen von Passagen bereits einen Analysevorgang voraussetzt, wobei die Relevanz der Inhalte dabei noch nicht bekannt ist. Die Selektion hängt somit ausschließlich vom Vorverständnis des Verfassers ab, wodurch das Transkript eine subjektive Note erfährt. Mit Blick auf die späteren Forschungsergebnisse bleibt unklar, auf welcher Grundlage die Reduktion des Materials vorgenommen wurde und es mangelt an Nachvollziehbarkeit. Dennoch wurde aus Gründen der Arbeitsökonomie und Lesbarkeitsverbesserung dieses Reduktionsverfahren gewählt. Weitere Reduktionen erwachsen aus Entscheidungen über die Darstellung sog. „Äußerungsmerkmale“. Dies bezieht sich nicht nur auf verbale, sondern auch auf „prosodische und paraverbale Äußerungsmerkmale“, wie z.B. den Stimmverlauf, Pausen, Zögerungslaute oder auf „außersprachliche Merkmale“, wie Lachen oder Husten, so Mey<sup>152</sup>. Diese lautliche Gestaltung wird im Transkript dieser Arbeit nur in Einzelfällen in eckigen Klammern deutlich gemacht, da sie meistens nicht zu einer verbesserten Verständlichkeit der Aussagen beitragen. Auch auf sog. Notationszeichen wie z.B. nach Selting, Egle oder Kuckartz wird aus demselben Grund verzichtet. Außerdem werden alle grammatikalischen Fehler berichtigt sowie Aussagen im Dialekt in das Schriftdeutsche transkribiert, um eine verbesserte und angenehmere Lesbarkeit zu schaffen. Um den Unterschied zwischen dem Gesagten des Interviewer und der Teilnehmer deutlich zu machen, wird für den Interviewer die Standard Schriftart verwendet, während die Antworten der Teilnehmer kursiv dargestellt werden.<sup>153</sup>

---

<sup>150</sup> Vgl. Breuer, 2018: 65

<sup>151</sup> Mey, 2010: 723 ff.

<sup>152</sup> Ebd.

<sup>153</sup> Vgl. ebd.

#### 4.4.2 Strukturierende Inhaltsanalyse nach Aeppli et. al.

Um die Aussagen der Teilnehmer anhand des Transkripts auswerten zu können, bedarf es einer qualitativen Inhaltsanalyse. Ziel ist es das Material systematisch zu erfassen und „verdichtend zu beschreiben“<sup>154</sup>. Zentrale Merkmale sind nach Aeppli et. al. die Einordnung des Datenmaterials in ein Kommunikationsmodell, die Definition von Kategorien, die Regelgeleitetheit sowie die Nachvollziehbarkeit des Verfahrens anhand der Gütekriterien. Die qualitative Inhaltsanalyse folgt dabei einem klaren und strikten Ablaufmodell, bei welchem zunächst die einzelnen Analyseeinheiten anhand von Kategorien definiert und anschließend schrittweise bearbeitet werden. Die Kategorien dieser Arbeit werden mithilfe der Software MAXQDA2018 induktiv, d.h. aus dem Datenmaterial heraus, gewonnen.<sup>155</sup> Diese Analysetechnik hat zum Ziel, „bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen“. In einem sog. Kodierleitfaden werden die besagten Kategorien definiert und mittels typischer Textpassagen veranschaulicht.<sup>156</sup> In dieser Arbeit ergaben sich zehn Hauptkategorien, von denen vier in insgesamt 19 Unterkategorien untergliedert wurden. Im Folgenden wird der Kodierleitfaden dieser Arbeit tabellarisch dargestellt.

Kategorien	Definition	Typische Textaussagen
<b>Aufenthalt im Studio</b>	Aussagen über die Dauer und Art des Trainings sowie sonstige Aktivitäten im Studio	„Donnerstag mache ich Bauch Beine Po und anschließend dann Zumba. Das ist mein Powertag.“
<b>Trainingshäufigkeit &amp; -zufriedenheit</b>	Häufigkeit und Regelmäßigkeit des Trainings sowie die Zufriedenheit darüber	„Seit einem Jahr gehe ich regelmäßig ins Studio und das ohne Pause. Immer 3-4 Mal pro Woche, außer ich war mal eine Woche krank oder so. Aber sonst war ich immer regelmäßig da. [...] Ja, ich bin zufrieden. Mehr will ich auch nicht, das reicht auch.“
<b>Positive Aussagen zu Cosmos</b>	Grund für die Anmeldung bei Cosmos sowie als positiv	„Es sind auch sehr gute Trainer bei uns, das muss gesagt werden. Das sind junge Leute, die etwas von der Sache verste-

<sup>154</sup> Aeppli, 2016: 257

<sup>155</sup> Ebd.: 258

<sup>156</sup> Aeppli, 2016: 260 f.

	erachtete Aspekte des Studios	<p>hen.“</p> <p>„Das war das beste Studio, das es gab. Es gibt nichts besseres in Augsburg. Das kann ich aus Erfahrung sagen. Ich kann abschätzen, wo was sehr gut ist. Ich habe 3-4 Studios probiert. Das Feeling, was ich habe, wenn ich das Cosmos betrete, hat in anderen Studios gefehlt. Hier steckt mein Herz, meine Emotionen drin.“</p>
<b>Wichtigkeit von Sport</b>	Einordnung der subjektiven Wichtigkeit von Sport auf einer Skala von 1-10 (1 = „ist mir überhaupt nicht wichtig“ vs. 10 = „ist mir extrem wichtig“) sowie allgemeine Aussagen diesbezüglich	<p>„Also in den letzten Monaten ist es mir sehr viel wichtiger geworden, davor hat es keine große Rolle gespielt, aber ich bin schon auf den Geschmack gekommen, auf jeden Fall. Mittlerweile spielt es schon eine große Rolle würde ich sagen. Deswegen eine 9.“</p>
<b>Anderweitige Sportarten</b>	Aussagen über das Betreiben anderweitiger Sportarten außerhalb des Fitnessstudios und Einordnung des Fitnesssports als Haupt- oder Ergänzungssport	<p>„Ich spiele aktiv Tennis in der Damen Mannschaft, aber eher in den Sommermonaten. Ansonsten auch mal Schwimmen, sodass man einen guten Mix aus verschiedenen Sportarten hat. [...] Für mich ist es eher ergänzend.“</p>
<b>Fitnessmotive</b>	Aussagen über die Identifikation mit den Fitnessmotiven (vgl. Kap. 3.5) auf einer Skala von 1-10 (1 = „ich kann mich überhaupt nicht mit dem Motiv identifizieren“ vs. 10 = „ich kann mich voll und ganz mit dem Motiv identifizieren“) sowie allgemeine Aussagen diesbezüglich	<p>„10. Das steht für mich an erster Stelle.“</p> <p>„Der soziale Aspekt ist mir sehr wichtig. Manchmal ratscht man auch nebeneinander an den Ausdauergeräten. Auch mit den Trainern oder an der Theke wechsle ich gerne mal ein paar Takte. Ich finde das Soziale hier macht das Studio auf jeden Fall aus.“</p>
<b>Gefühl vor &amp; nach</b>	Aussagen zur Gefühlslage vor und nach	<p>„Ich freue mich immer, wenn ich das Studio betrete. [...] Wenn ich es wieder verlasse,</p>

<b>Studiobesuch</b>	einem Besuch des Studios	<i>fühle ich mich wohl und ausgeglichen.“</i>
<b>Motivationsphasen</b>	Aussagen zu Motivationshoch- bzw. -tiefphasen und deren Auswirkungen auf die Trainingshäufigkeit	<p><i>„Ich glaube, vor einem Urlaub ist jeder noch einmal motiviert, den Rest aus sich rauszuholen. Wenn man weiß, man fliegt in 4-6 Wochen in den Urlaub, dann gibt man noch mal Vollgas.“</i></p> <p>_____</p> <p><i>„Ich bin immer gleich motiviert.“</i></p> <p>_____</p> <p><i>„Im Winter muss ich mich mehr aufraffen. Das wirkt sich sowohl auf die Besuche im Studio, als auch auf meine anderen Sportarten aus.“</i></p>
<b>Motivationsstrategien</b>	Aussagen zu den Motivationsstrategien des Studios	<i>„Das Gutscheineheft habe ich komplett abstempeln lassen und den ein oder anderen Gutschein genutzt. Das ist auch eine tolle Sache. Ich glaube das kommt ganz gut bei Mitgliedern an.“</i>
<b>Verbesserungspotenzial</b>	Verbesserungsvorschläge und -wünsche der Interviewteilnehmer	<p><i>„Ich finde, es ist wirklich alles da, was man braucht.“</i></p> <p>_____</p> <p><i>„Wenn sie wieder Cycling Stunden anbieten würden, das fände ich schön.“</i></p>

Tabelle 5: Kodierleitfaden der strukturierenden Inhaltsanalyse<sup>157</sup><sup>157</sup> Eigene Darstellung

## 4.5 Studienergebnisse

Nachdem alle Aussagen in die verschiedenen Kategorien der strukturierenden Inhaltsanalyse zugeteilt wurden, ergaben sich folgende Zahlen:

Codesystem										
▼ Aufenthalt im Studio										0
Sauna & Dachterrasse	1	1	1		1	1	1			6
Kurse	1	2	2		1	1	1	2		10
Milon	1	3						1	1	6
Eigenes Training	2	2	1	1		1	1			8
Trainingshäufigkeit und -zufriedenheit	2	2	2	1	1	1	2	2	2	15
Wichtigkeit von Sport	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
Anderweitige Sportarten	2	2	1	2	1	1	1	2	1	13
▼ Fitnessmotive										0
Gesundheit & Fitness	2	1	2	2	1	2	1	2	1	14
Ausgleich & Wohlbefinden	2	2	1	1	2	3	3	3	2	19
Leistung	2	1	1	1	3	1	1	2	1	13
Spaß und Freude an der Bewegung	2	2	1	1	1	1	3	1	1	13
Anschluss und Geselligkeit	2	2	1	2	1	4	2	2	1	17
Aussehen und Ästhetik	2	2	1	3	1	2	2	1	2	16
Beheben gesundheitlicher „Probleme“	1	1	1	1	2	1	1	3	1	12
Gefühl vor & nach Studiobesuch				1	1	1			1	4
▼ Motivationsphasen										0
Hochphasen	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
Tiefphasen	1	2	1	3	1	2	2	1	1	14
▼ Motivationsstrategien										0
Belohnung durch Fitness-Dollar	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Belohnungs- & Gutscheinsystem	1	1	2	1	1	1	2	1	1	11
Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio	1	1	1	1	1			1	2	8
Motivierender Trainingsplan		1	1	1			1	1		5
Positive Aussagen zu Cosmos	1	1	2	1		1	1	4	4	15
Verbesserungspotenzial	2	2	2	2	2	1	3	1	1	16
<b>SUMME</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>263</b>

Abbildung 10: Zuordnungshäufigkeit der Aussagen mit Bezug auf die Kategorien der strukturierenden Inhaltsanalyse<sup>158</sup>

Insgesamt wurden 263 relevante Aussagen im Zusammenhang mit den Kategorien getroffen. Diese verteilten sich unterschiedlich stark auf die zehn Hauptkategorien (vgl. Diagramm 2).

<sup>158</sup> Eigene Darstellung entnommen aus MAXQDA2018

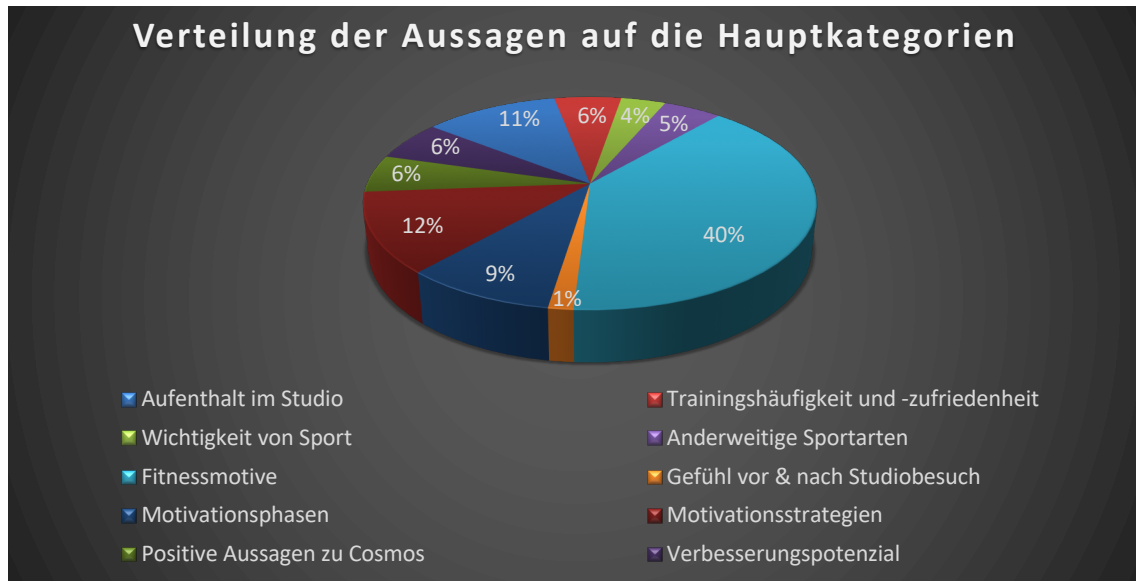


Diagramm 2: Verteilung der Aussagen auf die Hauptkategorien<sup>159</sup>

Mit 104 Aussagen (40%) wurden die meisten Aussagen der Kategorie „Fitnessmotive“ zugeordnet. Am zweithäufigsten wurde die Kategorie „Motivationsstrategien“ mit 32 Aussagen (12%) ausgewählt. Somit standen die relevanten Aspekte für die Zielsetzung dieser Arbeit im Fokus der Interviews. Wie sich bestätigte, war das Trainingsverhalten der Interviewteilnehmer sehr unterschiedlich (vgl. Tab. 3), wobei alle bis auf einen Teilnehmer mindestens zwei bis drei Mal in der Woche das Studio besuchen. 7 von 9 Teilnehmer sind dabei mit ihrer Trainingshäufigkeit zufrieden. Grund für die subjektiv zu geringe Trainingshäufigkeit der beiden übrigen Teilnehmer sei jedoch ein Zeit- und kein Motivationsproblem. Andere 7 von 9 Teilnehmer sehen Fitness die Hauptsportart, für die anderen beiden ist Fitness eine Ergänzung zu ihren Hauptsportarten (Tennis bzw. Mountainbiken). Im Allgemeinen hat Sport für die Teilnehmer eine sehr hohe Wichtigkeit. Auf einer Skala von 1 bis 10 gaben die Teilnehmer ein durchschnittliches Ranking von 9,1 an (s. Tab. 5). Auch in Bezug auf die Motivkomplexe im Setting Fitness gaben die Teilnehmer ein Ranking auf derselben Skala an. Mit ebenfalls 9,1 im Schnitt ist „Gesundheit und Fitness“ das größte Motiv für die sportliche Aktivität im Studio. Den zweiten Platz belegte „Ausgleich und Wohlbefinden“ mit 8,6. An dritter Stelle steht das Leistungsmotiv mit 8,4 (vgl. Tab. 5). Bevor das Ranking der Motivkomplexe erfragt wurde, sollten die Teilnehmer zunächst unvoreingenommen ihren Antrieb zum Sport erläutern. Dabei wurden oftmals mit den Motivkomplexen aus Kap. 3.5 übereinstimmende Motive genannt: „*Zum einen ist es ein guter **Ausgleich** zur Arbeit. [...] Zum anderen **treffe ich hier Menschen** aus allen anderen Berufsgruppen und aller Altersgruppen,*

<sup>159</sup> Eigene Darstellung

Teilnehmer	WS	GF	AW	L	S	AG	AÄ	BGP
AP08	10	10	10	7	9	9	7	8
JA10	9	8	8	5	9	6	9	5
JDS10	10	10	7 - 8	3 - 4	6 - 7	8	8	9
JR03	7	8	8	3 - 4	7	2	6	1
JY10	10	9	7	9	8	4	7	8 - 9
MWR05	10	9	10	6	10	10	10	5
SGC05	8	8	8	6	10	8	8	4
VK10	8	10	9	9	7	6	6	3 - 4
VV06	10	10	10	8	9	9	8	8
Durchschnittswert	9,1	9,1	8,6	6,3	8,4	6,9	7,7	5,8

Tabelle 6: Subjektive Wichtigkeit von Sport und Identifikation der Interviewteilnehmer mit den Fitness-Motivkomplexen<sup>160</sup>

**Legende:** WS = Wichtigkeit von Sport; GF = Gesundheit und Fitness; AW = Ausgleich und Wohlbefinden; L = Leistung; S = Spaß und Freude an der Bewegung; AG = Anschluss und Geselligkeit; AÄ = Aussehen und Ästhetik; BGP = Beheben gesundheitlicher Probleme

wo man sich auch wieder austauscht. [...] Ich nasch auch mal ganz gern und so kann ich dennoch **meine Figur behalten**.<sup>161</sup> Auf die Frage nach der Gefühlslage vor und nach einem Studiobesuch waren aller Aussagen einstimmig. Nach dem Besuch gehen alle mit einem guten Gefühl nach Hause und sind froh, etwas für sich getan zu haben, auch wenn die Motivation im Voraus manchmal gefehlt hat. Anschließend wurde erfragt, ob es Hoch- bzw. Tiefphasen bezüglich der Motivation zum Fitnesssport gibt,

<sup>160</sup> Eigene Darstellung

<sup>161</sup> Interview AP08: 1 f.

worauf 4 Teilnehmerangaben, immer gleich motiviert zu sein. Wie sich herausstellte ist das Wetter bzw. die Jahreszeit ein Aspekt, der zu Hoch- bzw. Tiefphasen führen kann. 2 Teilnehmer gaben an, im Winter motivierter zu sein als im Sommer: *„Im Winter hat man nicht das Gefühl was zu verpassen, als wenn man bei schönem Wetter ins Studio geht. Also im Winter war ich sehr regelmäßig, da gab es eigentlich keine Unterbrechung<sup>162</sup>.“* Dahingegen gaben ebenfalls 2 Teilnehmer genau das Gegenteil an. Ihren Aussagen nach sind sie besonders im Sommer motiviert. Im Winter dagegen fällt es ihnen schwer, sich zum Sport zu motivieren: *„Also im Winter, wenn es dunkel ist und man ist irgendwie müde und möchte sich dann irgendwie aufraffen, dann ist es schon eher schwer.<sup>163</sup>“* Des Weiteren gaben 2 Personen an, kurz vor einem (Strand-)Urlaub motivierter zu sein. Andere 2 Teilnehmer behaupteten, in der Zeit nach Weihnachten mehr Ansporn zum Sport zu haben, da sie zu dieser Zeit viel sitzen und essen und sich das negativ auf die Figur auswirke. Ein Teilnehmer gab an, in der Prüfungsphase besonders aufgrund des Ausgleichs zum Lernen motiviert zu sein. Ob ein Ansporn von außen in einer Tiefphase dazu führen würde, wieder das Studio zu besuchen, wurde einstimmig verneint: *„Ich glaube, das würde bei mir nichts bringen. Ich muss mich selbst motivieren können.<sup>164</sup>“* Die Aussagen zu den Motivationsstrategien „Fitness-Dollar“ und „Gutscheinheft“ werden im Folgenden tabellarisch veranschaulicht.

	<b>„Die Dollar sind ein gutes System“</b>	<b>„Die Dollar motivieren mich nicht“</b>	<b>„Die Dollar nerven eher“</b>
<i>„Ich nehme die Dollar“</i>	3	1	1
<i>„Ich nehme die Dollar nicht (mehr)“</i>	2	1	1
<i>„Ich habe durch die Dollar einen Preis gewonnen“</i>	3	0	0

Tabelle 7: Aussagen zur Motivationsstrategie „Fitness-Dollar“<sup>165</sup>

<sup>162</sup> Interview JA10: 3

<sup>163</sup> Interview VK10: 3

<sup>164</sup> Interview JR03: 2

<sup>165</sup> Eigene Darstellung



	„Das Gutscheinheft ist ein gutes System“	„Das Heft motiviert mich nicht“	„Das Heft würde mich motivieren“
„Ich habe das Gutscheinheft“	7	0	0
„Ich habe das Gutscheinheft nicht“	0	0	1
„Ich habe bereits alle Felder abgestempelt“	6	0	0

Tabelle 8: Aussagen zur Motivationsstrategie „Gutscheinheft“<sup>166</sup>

Das Studio sticht außerdem besonders positiv mit seiner „heimischen und angenehmen Atmosphäre“ heraus: „Ja, Cosmos hat jetzt einiges investiert und umgebaut. Gerade der Wellnessbereich ist sehr schön geworden. Da fühlt man sich wirklich wie im Urlaub.“<sup>167</sup> Alle Aussagen der Teilnehmer lassen darauf schließen, dass Ihnen die Atmosphäre im Studio gefällt und sie sich sehr wohl fühlen.

In Bezug auf die Strategie „motivierender Trainingsplan“ gaben 5 Interviewteilnehmer an, sich bereits mindestens einen Trainingsplan erstellt haben zu lassen. Durch die Umsetzung der individuellen Pläne konnten die Teilnehmer ihre Trainingsziele erreichen, was z.T. zu zusätzlicher Motivation führte (s. Abb. 11). Dies trifft besonders auf die Mitglieder zu, die sich regelmäßig einen neuen Plan erstellen lassen.

Halten Sie diesen Plan soweit ein?  
*Ja, meistens. Manchmal hab ich keine Lust drauf, weil es nur Ober- Unterkörper ist.*

Haben Sie durch die Betreuung ihrer Ziele erreicht?  
*Ja auf jeden Fall. Da hat schon geholfen.*

Hat Sie die Zielerreichung motiviert?  
*Ja. Das hat auf jeden Fall motiviert.*

Abbildung 11: Ausschnitt eines Transkripts des Interviews JA10<sup>168</sup><sup>166</sup> Eigene Darstellung<sup>167</sup> Interview MWR05: 3<sup>168</sup> Eigene Darstellung

Abschließend werden die Aspekte aufgeführt, welche die Teilnehmer zusätzlich zu den bereits erwähnten Meinungen als positiv empfinden sowie die Punkte, die aus Sicht der Teilnehmer ein Verbesserungspotenzial im Sinne der Motivationsförderung beinhalten. Als positiv wird erstens die Ausstattung des Studios mit all seinen Geräten und Räumlichkeiten erachtet. 4 Teilnehmer betonten außerdem die Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Kompetenz der Mitarbeiter: *„Die Mitarbeiter gehen auf die Menschen zu. Sie nehmen sich Zeit für ihre Mitglieder. Ich habe beim Milon mal vergessen wie man da etwas verstellt. Dann frage ich nach und da sagt keiner „mach´ einen Termin“, sondern sie nehmen sich Zeit.“*<sup>169</sup> Darüber hinaus lobten die Teilnehmer die gute Trainingsbetreuung, was für viele ein Grund für die Anmeldung bei Cosmos war. Des Weiteren wurde die Fusion mit der Planet Lifestyle und Fitness GmbH befürwortet, da man nun beide Häuser nutzen kann, was vor allem eine deutliche Erweiterung des Kursangebots bedeutet. Auch das Einloggen bei Netflix, Spotify etc. bei den Ausdauergeräten wurde hervorgehoben. So hätte man keine Ausrede mehr, wenn man *„lieber einen Film oder eine Serie anschauen würde“*, da man dies nun auch auf den Ausdauergeräten tun kann<sup>170</sup>.

Bezüglich des Verbesserungspotenzials wurde im Interview bewusst die Kreativität der Teilnehmer angeregt, wobei zwei Personen angaben, es gäbe in ihren Augen nichts zu verbessern. Zwei Teilnehmer würden sich über einen studioternen Challenge Aspekt freuen: *„Bei verschiedenen Übungen kann man sich auf einer Tafel eintragen, wie viel Gewicht man geschafft hat und dann mit anderen Mitgliedern vergleichen, z.B. beim Bankdrücken, wer da wie viel schafft, studiotern. Das wäre bestimmt eine coole Challenge für die Mitglieder, noch mehr Gas zu geben. Vor allem wenn die Trainer da auch mitmachen würden.“*<sup>171</sup> Dieser Challenge Aspekt, welcher insbesondere leistungsmotivierte Mitglieder ansprechen könnte, bietet viel Gestaltungsspielraum und könnte auch auf das Planet Studio ausgeweitet werden. Ein Teilnehmer schlägt vor, mehr (Sport-) Events zu veranstalten, wie z.B. ein Cosmos-Lauf oder ein Outdoor-Special in einem Sportpark. Dadurch könnten sich die Mitglieder - auch unterschiedliche Trainingstypen - noch besser und unter neuen Umständen kennenlernen. *„Da wäre es denn gut, wenn die Mitglieder Newsletter per Mail bekommen. Regelmäßig wer das möchte. Dann weiß man auch immer, wenn ein Highlight ist oder ein Gasttrainer vorbeikommt. Diese Infos hängen zwar im Studio aus, aber ich finde das könnte noch besser kommuniziert werden“*<sup>172</sup>.“ Diese Aussage beinhaltet einen weiteren Punkt: Die Kommunikation. Dieser

---

<sup>169</sup> Interview JDS10: 3

<sup>170</sup> Vgl. Interview VK10: 5

<sup>171</sup> Interview JY10: 4

<sup>172</sup> Interview MWR05: 3

sowie ein weiterer Teilnehmer sieht ein Verbesserungspotenzial in der Kommunikation: *„Zum Beispiel, dass die Trainer noch immer nicht mit drinstehen. Viele Mitglieder sind wirklich darauf versteift, wer die Stunde macht. [...] Also gerade online, ich glaub da können sie noch ein bisschen besser informieren<sup>173</sup>.“* Neben dem Belohnungssystem mit den Fitness-Dollar und dem Gutscheinheft lautete ein Vorschlag, monatlich erzielbare Prämien anzubieten. *„Zum Beispiel, wenn man 20 Mal im Monat im Studio war, bekommt man etwas und nicht nur über Jahre hinweg gezogen. So ist es etwas absehbarer. So kann man auf kurzer Zeit etwas erreichen oder gewinnen<sup>174</sup>.“* Außerdem gaben zwei Mitglieder an, sich über das Angebot von Massagen bzw. über einen studiointernen Physiotherapeuten zu freuen. *„Gerade wenn man sich ausgepowert hat, würde sich das anbieten, im Anschluss eine Sport- oder Entspannungsmassage zu machen. Das wäre einfach unkompliziert, dann müsste ich das nicht irgendwo anders buchen<sup>175</sup>.“* Mit dem Kursangebot sind die Teilnehmer sehr zufrieden, lediglich eine Person fände es schön, wenn wieder Cycling Stunden angeboten werden würden. *„Gerade im Winter, wenn man draußen nicht radeln kann, fand ich das immer ganz cool.<sup>176</sup>“* Neben den potenziellen Ergänzungsmöglichkeiten sprachen zwei Teilnehmer über eine Erweiterung der Öffnungszeiten: *„Vor allem in der Prüfungsphase wie gesagt, wenn man da am Wochenende in der Bibliothek lernt und dann hat das Studio nur bis acht offen [...]. Dann wäre man noch flexibler. Manchmal konnte ich nicht gehen, weil das Studio schon zu hatte<sup>177</sup>.“* *„Es gibt auch Studios, die haben bis zwölf geöffnet und es gibt auch bestimmt Leute, die gern vor der Arbeit kommen würden<sup>178</sup>.“* Wie genau sich diese Verbesserungsvorschläge jedoch auf die Motivation der Kunden auswirken, ist nicht erforscht und kann in einer anschließenden Arbeit untersucht werden.

## 4.6 Diskussion

In diesem Kapitel werden die zuvor präsentierten Ergebnisse einerseits interpretiert, andererseits sollen Schwachstellen und Limitationen der Untersuchung herausgearbeitet und erläutert werden. Auf Basis dieser Informationen wird abschließend ein (Forschungs-) Ausblick gegeben und ein Fazit gezogen.

---

<sup>173</sup> Interview SGC05: 4

<sup>174</sup> Interview JR03: 3

<sup>175</sup> Interview MWR05: 3

<sup>176</sup> Interview AP08: 4

<sup>177</sup> Interview JA10: 4 f.

<sup>178</sup> Interview VK10: 5

### 4.6.1 Interpretation der Studienergebnisse

Wie die Studie zeigt, variieren die Meinungen der Interviewteilnehmer z.T. sehr stark, wohingegen sich die Mitglieder bei bestimmten Punkten einig sind. Die Stimmigkeit der Meinungen betrifft insbesondere die heimische Atmosphäre im Studio. Dieses Meinungsbild entsteht zum einen durch die hohe soziale Komponente im Studio sowie die schöne und renovierte Einrichtung (besonders in Bezug auf den Wellnessbereich), zum anderen durch das angenehme Klientel sowie durch die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Mitarbeiter. Auch bezüglich der Trainingsbetreuung teilten sich die Mitglieder eine positive Meinung. Hierbei betonten die Teilnehmer die Kompetenz der Trainer und die Motivation durch die Zielerreichung aufgrund von Trainingsplänen, welche auf die individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer abgestimmt werden. Der am stärksten hervorgehobene Aspekt ist das Belohnungssystem des Gutscheinhefts. Alle 7 Teilnehmer, die ein Gutscheinheft erhalten haben, empfinden es als ein gutes System. Die extrinsische Motivation, die durch das Gutscheinheft ausgeht, variiert jedoch in seiner Ausprägung von Teilnehmer zu Teilnehmer: *„Ich habe auch mittlerweile jemanden geworben und habe so ein Belohnungsheft. Muss aber sagen, dass ich seitdem deswegen nicht öfter oder weniger oft komme. Das ist ein nettes Plus [...]“*<sup>179</sup>. *„Ich habe auch schon zwei Gutscheinhefte vollgemacht, ich bekomme jetzt nochmal ein Gutscheinheft, weil mein Nachbar auch hier jetzt wieder trainiert. Auf alle Fälle, dieses Wellnesspaket, ich war jetzt schon zwei Mal in diesem Hotel, ist wirklich super, sollten sie so beibehalten, finde ich eine super Idee“*<sup>180</sup>. Lediglich zu den Fitness-Dollar spalten sich die Meinungen. Für manche hat diese Strategie einen motivierenden Effekt, da sie auf einen Gewinn bei der Tombola hoffen. Besonders Mitglieder, die bereits einen Preis gewonnen haben, sind weiterhin motiviert, die Dollar zu sammeln. Andere Mitglieder dagegen sehen keinen Motivationseffekt in den Dollar oder empfinden sie sogar als nervig, da z.B. *„die ganze Sporttasche voll damit ist“*<sup>181</sup>. Auch das Umtauschen der Dollar in Lose kann bei sehr vielen über das Jahr angesammelten Dollar sehr zeitaufwändig sein und ist manchen Teilnehmer aufgrund der *„relativ geringen Gewinnchance“*<sup>182</sup> nicht wert.

---

<sup>179</sup> Interview VK10: 3

<sup>180</sup> Interview SGC05: 3

<sup>181</sup> Interview: JA10: 3

<sup>182</sup> Interview SGC05: 3

## 4.6.2 Methodische Limitation

Es wird immer wieder diskutiert, ob und unter welchen Umständen allgemeingültige Aussagen anhand qualitativer Auswertungen gemacht werden können. Qualitative Auswertungsmethoden zielen darauf ab, typische Muster und Strukturen im Hinblick auf einen bestimmten Forschungsgegenstand zu rekonstruieren.<sup>183</sup> In der empirischen Studie dieser Arbeit haben sich typische Strukturen herauskristallisiert, jedoch stößt die Arbeit an methodische Grenzen. Um den Umfang nicht zu sprengen wurde die Teilnehmerzahl auf lediglich neun Personen begrenzt, was jedoch für ein qualitatives Studiendesign groß genug ist, um ein aussagekräftiges Resultat zu erlangen. Auf die Einhaltung der Gütekriterien qualitativer Forschung wurde bei der Datenerhebung und -auswertung geachtet: Die „intersubjektive Nachvollziehbarkeit“ wurde durch ausführliche und transparente Dokumentation und Darstellung der Forschung eingehalten. Sie könnte außerhalb des Rahmens dieser Arbeit noch erhöht werden, indem Textinterpretationen nicht allein durch den Verfasser, sondern in einem Forschungsteam durchgeführt werden würden. Auch die Auswahl der Stichprobe wurde im Sinne der „Angemessenheit des Forschungsprozesses“ begründet dargelegt. Durch strukturierende Inhaltsanalyse wurden die Forschungsdaten empirisch entwickelt, wodurch auch die „empirische Verankerung“ gewährleistet wurde. Die „reflektierte Subjektivität“ wird im Folgenden transparent gemacht: Die Untersuchung der Motivationsstrategie „Fitnessführerschein“ war zu Beginn der Studie vorgesehen. Da die Teilnehmer jedoch entweder die Trainertermine des Fitnessführerscheins nicht wahrgenommen haben oder diese aufgrund der langjährigen Mitgliedschaft schon so lange zurückliegen, dass der Motivationsgehalt nicht mehr nachvollzogen werden konnte, wurde dieser Aspekt aus der Analyse entfernt. Im Anschluss wird dargestellt durch welche Umstände die Generalisierbarkeit der Arbeit an Grenzen stößt.

Mehrere Faktoren und Aussagen lassen darauf schließen, dass 8 der 9 Teilnehmer intrinsisch motiviert sind, Sport zu treiben. Zum einen spricht dafür die sehr hohe Wichtigkeit von Sport (mindestens 7 von 10 und 9,1 im Schnitt). Auch die hohe Regelmäßigkeit, die Trainingshäufigkeit und -zufriedenheit sind ein Indikator diesbezüglich. Zum anderen sehen 7 Teilnehmer Fitness als ihre Hauptsportart, was die subjektive Wichtigkeit des Fitnesssports unterstreicht. Aussagen eines der beiden Teilnehmer, für die Fitness lediglich eine Ergänzung darstellt, deuten auf eine ausgeprägte Fähigkeit zur Selbstmotivation zum Sport hin. „*Sport ist ein großer Bestandteil mein Leben. Ich mache schon von Kind an Sport, ich könnte es mir ohne nicht vorstellen.*“<sup>184</sup> Lediglich die

---

<sup>183</sup> Vgl. Aeppli et. al, 2016: 261 f.

<sup>184</sup> Interview MWR05: 1

niedrige Trainingshäufigkeit (einmal pro Woche), die Unzufriedenheit mit der Trainingshäufigkeit sowie das am geringsten ausgefallene Ranking (7) für die Wichtigkeit von Sport eines Teilnehmers lassen auf eine gering ausgeprägte Motivation und Volition schließen. Aussagen dieses Teilnehmers zufolge bringe jedoch auch ein „Ansporn von außen nichts“. Er müsse sich selbst motivieren können<sup>185</sup>. Ziel der Studie war es herauszufinden, welche Motivationsstrategien langfristig regelmäßige körperliche Aktivität unterstützen, wobei diese Motivationsstrategien einen extrinsischen Motivationscharakter haben. Die Tatsache, dass sich die Teilnehmer entweder selbst zum Sport motivieren können oder sich nicht „von außen“ motivieren lassen, erschwert eine Beurteilung der Motivationsstrategien. Für die Teilnehmer sind die Motivationsstrategien gegebenenfalls *ein zusätzlicher Anreiz*, das Studio zu besuchen, jedoch nicht, um *überhaupt Sport zu treiben*. An dieser Stelle stößt die Studie somit an eine Grenze ihrer Aussagekraft.

Nichtsdestotrotz konnten wertvolle Aussagen über die Motivationsstrategien des Cosmos Premium Fitnessstudios gewonnen werden, welche im abschließenden Fazit zusammengefasst und auf einen allgemeinen Kontext des Settings Fitness übertragen werden.

---

<sup>185</sup> Vgl. Interview JR03: 2

## 5 Fazit mit Forschungsausblick

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Motivation zu körperlicher Aktivität im Setting Fitness ein äußerst komplexes Themengebiet ist. Zu welchen Teilen und in welcher Höhe Motivation intrinsischer bzw. extrinsischer Natur ist, lässt sich nicht immer klar trennen und definieren, da z.T. äußere Einflüsse (z.B. Wetter bzw. Jahreszeit, Arbeitsumstände, etc.) eine entscheidende Rolle spielen können. Betreiber von Fitnessstudios, die ihre Mitglieder langfristig zu regelmäßiger körperlicher Aktivität motivieren möchten, können dies unter anderem über ein Belohnungssystem erreichen. Eine wirkungsvolle Belohnungsmethode ist es, Preise bzw. Prämien mit hohem Anreizcharakter für das Studioklientel anzubieten, welche in einem realistischen Zeitraum z.B. durch regelmäßiges Training erarbeitet werden können. Um die Regelmäßigkeit der Studiobesuche zu unterstützen, ist es von Vorteil eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Kunden wohl fühlen. Hierbei gibt es vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, wobei die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft des Personals wichtige Voraussetzungen sind. Darüber hinaus motiviert das Erreichen von Trainingszielen „am Ball zu bleiben“. Hierbei können Studios die Motivation ihrer Mitglieder durch eine kompetente Trainingsbetreuung über das Erstellen individueller Trainingspläne und die Überwachung des Trainingsprozesses steigern.

Aus den analysierten Strategien sowie aus den Verbesserungsvorschlägen wird deutlich, dass diese Untersuchung viele weitere spannende Forschungsfragen aufwirft, die in Zukunft wissenschaftlich erarbeitet werden können. Beispielsweise könnte man sich wissenschaftlich detaillierter mit dem Challenge-Aspekt auseinandersetzen, welcher ebenfalls einen hohen Gestaltungsspielraum aufweist. Damit erhalten Fitnessstudiobetreiber ein weiteres Werkzeug, um Kunden zusätzlich motivieren zu können. Neben den Motivationsstrategien von Cosmos Premium Fitness gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Förderung der Motivation und Volition, welche für die wissenschaftlicher Forschung ebenfalls interessant sein könnten. Auch die Thematik Gewohnheiten könnte in der Motivationspsychologie noch detaillierter erforscht werden.

Um die Studie nochmals kritisch zu beleuchten, ist zu wiederholen, dass aufgrund der hoch ausgeprägten intrinsischen Motivation der Interviewteilnehmer die Aussagekraft des Forschungsergebnisses geringer ausfiel, als wenn diese eine geringe intrinsische Motivation aufgewiesen hätten. Die Wahl der Teilnehmer fand anhand spezifischer Kriterien statt, jedoch ließen diese nicht auf die „Motivierbarkeit von außen“ bzw. auf die Fähigkeit zur Selbstmotivation schließen. In einer Anschlussarbeit können Kriterien definiert werden, die diese beiden Faktoren bei der Wahl der Teilnehmer berücksichtigen. In Zukunft sollten aus Sicht des Verfassers Teilnehmer ausgewählt werden, die sich überhaupt nicht selbst zum Sport motivieren können und auf die Motivation von außen angewiesen sind.

## **6 Zukünftige Bedeutung der Bewegungsförderung**

Ein Zukunftsausblick in der Thematik Bewegungsförderung lässt vermuten, dass diese in den nächsten Jahren an Bedeutung gewinnen wird. Der Trend des aktuellen Bewegungsverhaltens zeigt insbesondere in den Industrienationen einen Abfall der körperlichen Aktivität. Verschiedene Initiativen lokaler und globaler Gesundheitsorganisationen möchten diesem Trend entgegenwirken, doch aufgrund des sich stetig weiter entwickelnden technischen Fortschritts werden immer mehr Möglichkeiten entstehen, welche das Aufbringen körperlicher Aktivität technisch ersetzen werden. Die Förderung der Motivation und Volition wird daher noch wichtig werden. Ein besonderer Fokus sollte dabei auf der Förderung im Bereich Kindersport liegen, damit sich bereits in jungen Jahren Sport und Bewegung als Gewohnheiten fest etablieren, welche im Idealfall das gesamte Leben erhalten bleiben.



## Literaturverzeichnis

### **Buchliteratur:**

AEPPLI Jürg et. al.: Empirisches wissenschaftliches Arbeiten. Ein Studienbuch für die Bildungswissenschaften. 4. Auflage. Bad Heilbrunn 2016.

BANZER Winfried (Hg.): Körperliche Aktivität und Gesundheit. Heidelberg 2017.

BREHM W. et. al.: Gesund durch Gesundheitssport. – Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssport. Weinheim 2006.

BREUER Franz et. al.: Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis. 3. Auflage. Wiesbaden 2018.

FUCHS Reinhard et. al. (Hg.): Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis. 4. Band. Göttingen 2007.

GABLER H. et. al.: Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen. 4. Auflage. Schorndorf 2004.

HÄNSEL Frank et. al.: Sportpsychologie. Heidelberg 2016.

HECKHAUSEN Jutta / HECKHAUSEN Heinz (Hg.): Motivation und Handeln. 5. Auflage. Berlin 2018.

MEY Günther/ MRUCK Katja (Hg.): Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie. 1. Auflage. Wiesbaden 2010.

MÜSSELER Jochen / RIEGER Martina (Hg.): Allgemeine Psychologie. 3. Auflage. Berlin Heidelberg 2017.

RENNEBERG B./HAMMELSTEIN P. (Hg.): Gesundheitspsychologie. Heidelberg 2006.

RHEINBERG Falko: Motivation. 6. Auflage. Stuttgart 2006.

### **Artikel:**

ABELIN T. et. al.: Measurement in health promotion and protection. WHO Regional Publications. European Series No. 22. Kopenhagen 1987.

AINSWORTH Barbara E.: Compendium of Physical Activities: an update of activity codes MET intensities. Columbia 2000.

BERLIN/COLDITZ: A Meta-Analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Washington 1990.

- BLAIR N. et. al.: Is Physical Activity or Physical Fitness More Important in Defining Health Benefits?. *Medicine and science in sports and exercise*. Michigan 2001.
- BRANDES M.: Körperliche Aktivität oder Fitness: Was ist wichtiger für die Gesundheit?. *Bundesgesundheitsblatt* 55:96–101. o.O. 2012.
- CASPERSEN C. / POWELL J.: Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, Vol. 100 No. 2, 126–131. o.O. 1985.
- ELBE Anne-Marie: *Motive und Motivation im Sport*. Leipzig 2019.
- FRENCH, E./CHADWICK G.: Some characteristics of affiliation motivation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. o.O. 1996.
- GARDNER Benjamin: A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*. Vol. 9, No. 3. o.O. 2014.
- KRÜGER Michael: *Sportwissenschaft: Gegenstand, Disziplin, Theorie und Praxis*. Münster 2018.
- LEE Min: *Physical Activity and Cancer Prevention - Data from Epidemiologic Studies*. Michigan 2003.
- LEITZMANN Michael F. et. al.: *Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality*. Chicago 2008.
- LOOSE Wiebke: *Das Leitfadeninterview – eine unterschätzte Methode*. Wiesbaden 2014.
- McCLELLAND David et. al.: *How Do Self-Attributed and Implicit Motives Differ?*. Boston 1989.
- OHLBRECHT Heike/MEYER Thorsten: *Qualitative Methoden in der Gesundheitspsychologie und Gesundheitsforschung*. Wiesbaden 2018.
- OPASCHOWSKI, H.: *Sport in der Freizeit. mehr Lust als Leistung ; auf dem Weg zu einem neuen Sportverständnis*. Hamburg 1987.
- PARSONS Talcott: *The Sick Role and the Role of the Physician Reconsidered*. o.O. 1975.
- PATE Russel R.: *A recommendation from The Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. o.O. 1995.
- PFEIFER K. et. al.: *Verhaltensorientierung in der Bewegungstherapie: Bausteine zur Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil*. o.O. 2011.

- PLANTES Thomas/ RODIN Judith: Physical fitness and enhanced psychological health. New Brunswick 1990.
- PROCHASKA James et. al.: In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. Washington 1992.
- RÖTHIG P.: Sportwissenschaftliches Lexikon. 7. Auflage. Schorndorf 2003.
- RÜTTEN Alfred/PFEIFER Klaus: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen-Nürnberg 2016.
- VERPLANKEN Bas: Beyond frequency: Habit as mental construct. British Journal of Social Psychology 45 Pt. 3. o.O. 2006.
- VOERMANS Sabine (Hg.): TK-Bewegungsstudie. Hamburg 2016.
- WEI Manyi/ BARLOW Carolyn Elizabeth: Relationship Between Low Cardiorespiratory Fitness and Mortality in Normal-Weight, Overweight, and Obese Men. o.O. 1999.
- WOOD Wendy: Changing Circumstances, Disrupting Habits. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 88, No. 6. Washington 2005.
- WOOD Wendy / QUINN J.M.: Habits and the structure of motivation in everyday life. o.O. 2004.
- Sonstige Literatur:**
- FRANCK Annette: Der Gesundheitsbegriff des Jedermanns Studien zum Wandel des Gesundheitsbegriffs anhand der deutschen Literatur vom Mittelalter bis heute. Marburg 2007.
- KÖCKEIS Caroline: Beweggründe zum Sporttreiben im Fitnessstudio. Ein geschlechtsspezifischer Vergleich der Altersgruppe zwischen 30 und 50 Jahren. Wien 2010.
- LEHMANN Julia: Der große Fitness First Motivationscheck: Was motiviert die Deutschen zum Trainieren?. Herausgegeben von der Fitness First Germany GmbH. Frankfurt am Main 2017.
- STRÖBL Veronika: Überprüfung des Stufenkonzeptes im Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung am Beispiel sportlicher Aktivität. Würzburg 2007.
- THURN Julia: (In)aktiv aus Gewohnheit? Theoretische und empirische Fundierung des Konstrukts Gewohnheit und Validierung des deutschsprachigen Self Report Habit Index für körperliche Aktivität. Stuttgart 2014.

**Internetquellen:**

DAK-Gesundheit & Forsa: Die Mehrheit will weniger Stress. Gute Vorsätze 2014.  
URL: [http://www.dak.de/dak/bundesweite\\_themen/Gute\\_Vorsaeetze\\_2014-1341608.html](http://www.dak.de/dak/bundesweite_themen/Gute_Vorsaeetze_2014-1341608.html), Stand 27.07.19.

EUFIC: Körperliche Aktivität und Gesundheit. 23.07.2015.  
URL: <https://www.eufic.org/de/healthy-living/article/physical-activity-and-health>,  
Stand 30.08.19.

GRIN: Gesundheit und Devianz. Herausgegeben von Timo Evers 2010.  
URL: <https://www.grin.com/document/157793>, Stand 17.07.19.

Jusline: § 120 ASVG Eintritt des Versicherungsfalles:  
URL: <https://www.jusline.at/gesetz/asvg/paragraf/120>, Stand 17.07.19

Skylife Fitness: Zeit für Veränderung. Aus SkyLife Fitness wird Cosmos Premium Fitness. 2019. URL: [www.skylife-fitness.de](http://www.skylife-fitness.de), Stand 31.08.19.

Statista: Dossier Gesundheitszustand in Deutschland. URL:  
<https://de.statista.com/statistik/studie/id/22604/dokument/gesundheitszustand-in-deutschland-statista-dossier/>, Stand 30.08.2019.

Thieme Via Medici: Noxen: Überblick. 19.12.2018. URL:  
<https://viamedici.thieme.de/lernmodule/toxikologie+und+umweltmedizin/noxen+ueberblick>, Stand 24.07.19.

World Health Organisation Regional Office for Europe: HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity). 2019.  
URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>, Stand 16.08.19.

# Anlagen

## **Anlagenverzeichnis**

Anlage 1: Interviewtranskript AP08

Anlage 2: Interviewtranskript JA10

Anlage 3: Interviewtranskript JDS10

Anlage 4: Interviewtranskript JR03

Anlage 5: Interviewtranskript JY10

Anlage 6: Interviewtranskript MWR05

Anlage 7: Interviewtranskript SGC05

Anlage 8: Interviewtranskript VK10

Anlage 9: Interviewtranskript VV06

Anlage 10: Interviewtranskript des Studioleiters Christian Tonch

# Anlage 1: Interviewtranskript AP08

## Interview AP08:

### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Im Schnitt bin ich 1,5 – 2 Stunden da. Bei schönem Wetter nutze ich auch die Dachterrasse. Dann sind es vielleicht auch mal 3 Stunden. Und 5 Mal in der Woche bin ich auf alle Fälle hier. Ob Früh-/ Spät- oder Nachtdienst: Ich versuche das immer irgendwie zu integrieren. So bekomme ich ein bisschen Struktur in meinen Alltag. Sport ist für mich eine Konstante.*
2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
*5 Mal.*
3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?  
*Zufrieden.*
4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?  
*Eine Arbeitskollegin war hier Mitglied und die hat mir mal so einen 4-wöchigen Gratis Trainingsgutschein gegeben. Dann bin ich hier rein und mir hat es auch total gut gefallen. Ich war aber zugleich noch in einem andern Studio. Anfangs hatte ich noch einen Vormittagsvertrag, der war recht günstig. Parallel war ich im anderen Studio abends. Aber die haben dann irgendwann geschlossen. Und dann habe ich den Vertrag umgestellt auf ganztags. Auch meine Wohnlage hat da eine Rolle gespielt. Das Studio lag zwischen meiner Arbeit und meinem Zuhause.*

### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
*10.*
6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*Früher habe ich ganz viel getanzt: Standard und Latein. Da war ich auch richtig gut.*
7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Als ich noch so viel getanzt habe, war es eher ergänzend. Als das Turniertanzen dann weggefallen ist, hat das hier im Studio einen Schwerpunkt bekommen. Dann hab ich anfangs eher noch die tänzerischen Stunden gewählt. Und jetzt mach ich zwischendurch z.B. Bauchstunden oder eben die tänzerischen Stunden. Ansonsten mache ich oben mein Programm im Cardiobereich. Krafttraining müsste ich eventuell ein bisschen mehr machen. Das ist eher ein „muss“ für mich.*

### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.  
*Zum einen ist es ein guter Ausgleich zur Arbeit. Ich kann hier gut meinen Kopf frei bekommen. Zum anderen treffe ich hier Menschen aus allen anderen Berufsgruppen und aller Altersgruppen, wo man sich auch wieder austauscht. Das hat richtig Freizeitcharakter. Der Sport hier ist für mich auch ein bisschen wie „weggehen“, weil durch meinen Schichtdienst bin ich oft abends zu müde, um wegzugehen. Dann natürlich auch, um meine Figur im Griff zu halten, das ist auch ein ganz wichtiger Aspekt. Ich nasch auch mal ganz*

*gern, da verzichte ich eigentlich auf nichts. Und so kann ich dennoch meine Figur behalten. Und, dass man einfach beweglich, sportlich bleibt, auch um im Kopf und um das Herz-Kreislaufsystem in Schuss zu halten. Auch um die Grundlagenausdauer zu erhalten, dass wenn man mal in die Berge geht oder eine längere Fahrradtour macht, die Ausdauer da vorhanden ist.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn sie es wieder verlassen?

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness

*10. Ganz ganz wichtig. Ich finde in der heutigen Zeit sieht man ganz viele schlecht trainierte und ernährte Menschen, die nur noch am Computer sitzen und sich gar nicht mehr aufraffen können aus ihrem Sofa. Das geht zum Teil schon bei den Kleinkindern los.*

- Ausgleich und Wohlbefinden

*10.*

- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)

*7. Als ich hier angefangen habe, war ich noch sehr jung. Für mich war Sport immer etwas sehr schönes und ästhetisches. Ich war immer viel auf Fitnesserevents und in jungen Jahren habe ich auch mal überlegt einen Trainerschein zu machen und Stunden zu geben. Aber das wäre dann schwierig, das mit dem Hauptjob zu verbinden, wegen des Schichtdiensts. Ich habe dann für mich entschieden, ich mache das dann eher wegen des Spaßes. Ich wäre gern mal einen Marathon gelaufen. Ich bin früher mit einer Freundin hier im Studio auch viel gelaufen. Irgendwann kamen dann die Schmerzen und jetzt habe ich schon 2 Sprunggelenksoperationen hinter mir und ich kann nicht mehr so gut laufen. Ein Marathon ist ein sehr hohes Ziel und damit habe ich abgeschlossen. Was ich schon noch mache ist z.B. ein Firmenlauf einmal im Jahr.*

- Spaß und Freude an der Bewegung

*9.*

- Anschluss und Geselligkeit

*9. Der soziale Aspekt ist mir sehr wichtig. Manchmal ratscht man auch nebeneinander an den Ausdauergeräten. Auch mit den Trainern oder an der Theke wechsle ich gerne mal ein paar Takte. Ich finde das Soziale hier macht das Studio auf jeden Fall aus. Das gefällt mir hier. Deswegen bin ich auch lieber hier, als im Planet, weil dort liegt mir das Klientel nicht so zu 100%. Hier habe ich mir schon einen großen Bekanntenkreis aufgebaut. Besonders in den Stunden habe ich viele Bekanntschaften geknüpft.*



- Aussehen und Ästhetik

7.

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

8. *Mir geht es in der Arbeit so, ich bewege mich sehr viel, aber das ist ein sehr angespanntes und gestresstes Bewegen. Ich bücke mich z.B. sehr viel nach vorne, was besonders für den Rücken und den Nacken sehr anstrengend ist. Hier im Studio versuche ich mich wieder aufzurichten. Man springt die ganze Zeit auf und ab. Oft sind auch die Füße eingelagert. Im Winter mache ich auch oft das „Five“, weil ich bin total verkürzt.*

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Nein, gibt es nicht.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Es gibt ganz ganz wenige Phasen, wenn in der Arbeit extrem viel los ist und ich z.B. viel Nachtdienst habe. Das sind vielleicht 2-3 Tage im Monat, in denen ich mich wirklich gar nicht aufraffen kann. Ansonsten komme ich immer und wenn es nur für eine viertel Stunde ist. Das ist schon fast wie eine Belohnung für mich selbst hier herzukommen. Es gibt ja Menschen, die sagen „jetzt steig ich mal für einen Monat aus und mache nichts mehr“ oder „ich geh im Sommer lieber baden.“ Dazu gehöre ich gar nicht. Sport gehört wie Essen, Trinken, Schlafen, Arbeiten dazu. Sport hilft mir in allen Lebenslagen.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

*Ich brauche die zusätzliche Motivation gar nicht. Wenn es hier mal ein Special gibt auch mit einem guten Gasttrainer, das gibt mir nochmal eine besondere Motivation. Dann ist das mal ein Highlight.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem

a. Belohnung durch Fitness-Dollar

*Ich habe leider noch nie etwas gewonnen, obwohl ich ja so oft komme bis auf einmal Auto waschen [lacht]. Aber dennoch ist das schon eine gute Motivation, wenn man denkt, vielleicht gewinnt man ja mal einen Wellnessurlaub oder es gibt dann diesen Adventskalender, wo es mal etwas im Angebot gibt, Solarium oder so. Das ist schon cool.*

b. Belohnungs- & Gutscheineheftsystem

*Ich wollte schon öfter Leute werben, aber da hat sich nie jemand angemeldet. Aber ich gehe hier einfach gern für mich her, ob ich da ein Gutscheineheft habe oder nicht, ist eigentlich nicht so wichtig. Die Motivation kommt von innen heraus.*

- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio
- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Wenn sie wieder Cycling Stunden anbieten würden, das fände ich schön. Gerade im Winter, wenn man draußen nicht radeln kann, fand ich das immer ganz cool. Dadurch, dass ich durch meinen Schichtdienst rund um die Uhr arbeite, wär es praktisch, wenn das Studio an Feiertagen schon um 8 oder 9 Uhr aufmacht. Aber das ist Jammern auf höchstem Niveau. Ich finde abends haben sie lange genug offen. Das einzige, was mir jetzt noch einfällt: Früher gab es mal einen Physiotherapeuten oder Osteopathen im Studio, der kam sehr gut an, vor allem bei den etwas älteren Kunden. Das ist schade, dass es den nicht mehr gibt.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

## Anlage 2: Interviewtranskript JA10

### Interview JA10:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.

*Ich geh meistens in der Früh, weil da ist meistens weniger los da muss man nicht warten für die Geräte. Kommt immer ein bisschen darauf an, was ich trainiere. Ich mache Ober- und Unterkörper. Beim einen bin ich so 1 Stunde zehn da, beim anderen schon so 1 ¾ Stunden bis 2 Stunden. Ich füll meine Flasche auf zieh mich um und dann zieh ich meinen Trainingsplan durch.*

Sind sie hauptsächlich auf Krafttraining aus?

*Ich mach schon auch manchmal Cardio. Aber schon mehr Krafttraining, auf jeden Fall. Also Kurse mach ich gar nicht. Ich mach eigentlich nur Cardio und Krafttraining.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)

*Also die letzten 2 Wochen war ich viel weg, deswegen war ich nicht regelmäßig da, aber normalerweise geh ich schon 4 Mal die Woche. Ich bin erst seit 9 Monaten dabei, aber bisher habe ich das so gut durchgezogen.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?

*Zufrieden.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?

*Mein Mitbewohner ist da auch gewesen und ich hatte nicht so viel Ahnung von Fitness und wollte mit jemandem hingehen. Der geht aber nicht so regelmäßig. Aber es ist einfach ein gutes Studio. Das ist glaube ich das dritte Studio, in dem ich bin und es ist schon gut ausgestattet und es ist nicht zu voll und es ist wie sie sagen ein „Premium Studio“.*

Trainieren Sie dann meistens zusammen oder alleine?

*Mit dem Mitbewohner habe ich schon eine Zeit lang zusammen trainiert, mein anderer Mitbewohner hat sich dann 3 Monate nach mir angemeldet, mit dem gehe ich manchmal trainieren, aber am öftesten gehe ich schon alleine.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?

*Also in den letzten Monaten ist es mir sehr viel wichtiger geworden, davor hat es keine große Rolle gespielt, aber ich bin schon auf den Geschmack gekommen, auf jeden Fall. Mittlerweile spielt es schon eine große Rolle würd ich sagen. Deswegen eine 9.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?

*Nein. Früher habe ich ganz klassisch Fußball gespielt. Aber nein, sonst mache ich eigentlich nichts.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?

*Ja.*

**Motivation:**

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.

*Also ich hatte dieses klassische Beziehungsbüchlein und das wollte ich wegbekommen und ich habe gemerkt, dass man im Alltag mehr Energie hat, man im Kopf freier ist, man sich einfach besser fühlt und es einfach Spaß macht und dann habe ich das für mich gefunden.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn sie es wieder verlassen?

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness

8

- Ausgleich und Wohlbefinden

8

- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)

5

- Spaß und Freude an der Bewegung

9

- Anschluss und Geselligkeit

6

- Aussehen und Ästhetik

9

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

5. „Haltungssachen“, aber nie im Fokus

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Bei mir ist es in der Prüfungsphase so, dass wenn ich den ganzen Tag in der Uni Sitze beim Lernen, dann muss ich am Abend oder noch davor ins Training gehen damit ich dann richtig schlafen kann. Da bin ich oft am motiviertesten. In der Prüfungsphase gehe ich öfter. Dann mache ich auch mal Cardio und versuche schon zu 5-6 Mal hinzugehen. Da mache ich eigentlich nichts anderes außer lernen und trainieren. So vor dem Strandurlaub das eher nicht. Da lege ich nicht noch extra zu.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Also ich finde, in den Sommerwochen besonders in den zwei Phasen, in denen es richtig heiß war, da habe ich dann versucht, immer früher aufzustehen und zu gehen. Aber dann muss ich schon sagen, da ist die Motivation dann an den Proviantbach zu gehen schon höher, als ins Studio zu gehen.*

Würden Sie sich in so einer Phase einen Ansporn von außen wünschen?



*Nein. Bei mir war es immer so wenn ich nicht gegangen bin, dann konnte ich nicht gehen. Wenn die mich da angerufen hätten, dann wäre ich eher noch genervt gewesen. Mich nervt das, wenn ich nicht gehen kann.*

Also ist das dann eher wetterbedingt? Wie ist es bei Regen?  
*Dann ist die Motivation höher.*

Ist die Motivation im Winter höher als im Sommer?  
*Im Winter hat man nicht das Gefühl was zu verpassen, als wenn man bei schönem Wetter ins Studio gehen. Also im Winter war ich sehr regelmäßig, da gab es eigentlich keine Unterbrechung.*

Ist Sport ein wichtiger Teil in Ihrem Leben geworden?  
*Ja, ich bin schon ein bisschen süchtig geworden.*

Würden Sie sagen, Sport ist schon zur Gewohnheit geworden?  
*Ja, auf jeden Fall. Es ist ein großer Bestandteil meines Alltags geworden.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?  
*Ja schon positiv. Dieses Belohnungssystem ist schon cool. Jetzt war ja diese Verlosung, mal sehen, ob ich etwas gewonnen habe. Ich hoffe, dass ich etwas gewonnen habe. Ich finde das gut, das gibt es bei anderen Studios nicht.*

Motiviert Sie das zusätzlich, wenn Sie nach dem Training noch einen Fitness-Dollar in die Hand gedrückt bekommen?  
*Das mit den Dollars nervt ein bisschen, weil die ganze Sporttasche voll damit ist, aber sonst ja, das motiviert schon.*

Haben Sie auch das Gutscheineheft bekommen?  
*Ja, das habe ich auch bekommen. Das ist schon auch cool. Ich hoffe das ich es noch voll bekomme. Aber ich denke das sollte ich schaffen.*

Haben sie auch den einen oder anderen Preis bereits erhalten?  
*Ja, ich bin jetzt bei 60 Stempeln glaube ich. Jetzt kann ich ein Wochenende lang einen Audi ausleihen. Das freut einen schon.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem
  - a. Belohnung durch Fitness-Dollar
  - b. Belohnungs- & Gutscheineheftsystem
- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio

*Es ist recht entspannt, es gibt viele Rentner. Sehr entspannte Stimmung, sehr angenehm. Die Mitarbeiter sind sehr freundlich. Die Atmosphäre ist sehr chillig.*

- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

*Ja, ich lasse mir regelmäßig einen Plan bei Demian erstellen.*

Halten Sie diesen Plan soweit ein?

*Ja, meistens. Manchmal hab ich keine Lust drauf, weil es nur Ober- Unterkörper ist.*

Haben Sie durch die Betreuung ihrer Ziele erreicht?

*Ja auf jeden Fall. Da hat schon geholfen.*

Hat Sie die Zielerreichung motiviert?

*Ja. Das hat auf jeden Fall motiviert.*

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Also bei mir passt es eigentlich. Ich wusste nicht was mich noch mehr motivieren sollte.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

*Ich glaube, es muss schon viel von einem selbst ausgehen. Sie versuchen ja schon viel. Man muss ja schon Eigeninitiative haben. Davon hängt ja das Fitnessstudio ab. So dieser Challenge Aspekt vielleicht, das fände ich schon cool. Könnte aber auch nach hinten losgehen. Ansonsten finde ich, dass man die Öffnungszeiten noch ein bisschen anders gestalten könnte. Vor allem in der Prüfungsphase wie gesagt, wenn man da am Wochenende in der Bibliothek lernt und dann hat das nur bis acht offen und man zahlt dann 50 € im Monat. Das ist das einzig negative finde ich. Dann wäre man noch flexibler. Manchmal konnte ich nicht gehen, weil das Studio schon zu hatte. Das nervt dann.*

## Anlage 3: Interviewtranskript JDS10

### Interview JDS10:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Ich komme montags meistens, dann mach ich dieses Bodyart und immer noch 1 Stunde mach ich dann einen Saunagang, 15 Minuten entspannen und duschen und dann nach Hause. Und dann mittwochs, wenn ich es zeitlich schaffe, komme ich und mache „Milon“ und „Five“. Donnerstag mache ich Bauch Beine Po und anschließend dann Zumba das ist mein Powertag. Manchmal auch sonntags, da mache ich wieder Milon. Kommt darauf an was alles so ansteht. Ich gehe also 3-4 Mal pro Woche. Montags und donnerstags ist fix. Mittwoch und Sonntag schaue ich wie ich es schaffe.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
*s. 1.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?  
*Ja ich bin sehr zufrieden.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?  
*Ich wohne um die Ecke und wollte etwas tun. Ich habe in Meringen gewohnt. Ich hatte wenig Freizeit. Ich habe alles aufgegeben. Mein Mann und ich haben andere Hobbys gesucht.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
*10.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*Nein.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Hauptsportart.*

#### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.  
*Für meine Vitalität, die Gesundheit und die Knochen.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn sie es wieder verlassen?

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven identifizieren?

- Gesundheit und Fitness

*10. Das steht für mich an erster Stelle.*

- Ausgleich und Wohlbefinden

7-8. *Es ist mir auch wichtig. Man ist nur mit dem Gehirn beschäftigt. Der Körper hat noch andere Teile, daher es ist sehr wichtig.*

- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)

3-4.

- Spaß und Freude an der Bewegung

6-7. *Mir geht's auch um den Spaß.*

- Anschluss und Geselligkeit

8. *Ich kenne auch viele Leute und arbeite gerne mit jungen Menschen.*

Treffen Sie sich mit Leuten zum Sport?

*Ja mit der ganzen Truppe. Es motiviert mich zusätzlich wenn ich Leute treffe. Ist auch interessant, wenn andere Trainer kommen. Das gefällt mir.*

- Aussehen und Ästhetik

8.

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

9. *Ich habe früher eine Einlage getragen. Patrizia, eine Trainerin, hat mir einen Plan ausgearbeitet, dass ich meine Beine trainiere und jetzt bin ich schon drei Jahre ohne Einlage. Früher hatte ich immer Rückenschmerzen vom Büro.*

Wie sah dieser Trainingsplan aus?

*Ja das war diese Beinpresse. Mit einem Noppen-Kissen da musste man mit einem Bein pressen und dann das andere und dann beide zusammen. Und Bodyart das muss man barfuß machen. Viel auf einem Bein. Es hat auch viel geholfen, ich konnte nicht Barfußlaufen. Ohne Einlage ging es nicht. Und die Rückenschmerzen die ich hatte. Ich habe früher viel in der Gastronomie gearbeitet ich habe mit Absätzen gekelnert. Einmal bin ich aus Müdigkeit umgeknickt. Dann muss ich die Einlage tragen.*

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?  
*Immer gleich.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?  
*Nein gibt es nicht. Das ist schon seit Jahren Teil meines Lebens. Ich bin schon traurig, wenn ich im Urlaub bin und ich keinen Sport machen kann. Das ist wie ein Ritual jeden Montag und Donnerstag.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?  
*Ja das nehme ich wahr. Als ich hier angefangen habe, war ich etwas skeptisch, weil ich mehrmals in meinem Leben angefangen habe in einem Studio, motiviert, und dann nach*



*2-3 Monaten kommen andere Dinge im Leben und dann zahlt man das ganze Jahr von daher habe ich erst mal einen Einjahresvertrag gemacht. Nach zwei Monaten habe ich hier einen Zweijahresvertrag abgeschlossen. Wegen des jungen Teams und wie die das hier machen ist super. Ich wollte schon hier arbeiten, aber ich passe nicht ins Team, denn ich bin zu alt. Es ist ein junges Team.*

Was unterscheidet Cosmos von anderen Studios?

*Die Mitarbeiter gehen auf die Menschen zu. Sie nehmen sich Zeit für ihre Mitglieder. Ich habe beim Milon mal vergessen wie man da etwas verstellt. Dann frage ich nach und da sagt keiner „mach´ einen Termin“, sondern Sie nehmen sich Zeit.*

Machen Sie den Milon Zirkel regelmäßig?

*Ja. Wenn ich eine Woche krank war, dann muss ich eine Woche die Kurse aussetzen, um wieder Kraft aufzubauen. Dann mach ich erst den Milon drei bis viermal und dann geh ich wieder in die Kurse. Im Notfall kann ich immer den Milon machen.*

Was ist Ihr Ziel beim Milon Zirkel?

*Ich möchte mich pushen. Die erste Runde ist immer schwer. In der zweiten und dritten Runde steigere ich mich. Ich spiele da mit den Gewichten.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem

*Ich nehme das sehr gut war. Ich habe sogar den Hauptpreis gewonnen. Ein Wochenende im Bergkristall Hotel in den Bergen. Und das zweite Mal war ich wegen des Stempel Hefts da. Dieses Jahr habe ich nichts gewonnen. Ich habe 200 Lose gehabt.*

- a. Belohnung durch Fitness-Dollar  
s. 15
- b. Belohnungs- & Gutscheineheftsystem  
s. 15

- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio

*Ja ich fühle mich sehr wohl.*

- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Nein gibt es nicht. Sie haben alles renoviert. Sie haben sogar mein Wunsch erfüllt wie ich die Wasserhähne haben wollte. Was will ich mehr?*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

*Das kommt auf die Situation einer Person an. Das Studio macht ja schon so viel. Auch diese Kombination mit dem Studio in Stadtbergen, dass das jetzt zusammen ist auch was feines. Sind auch wieder andere Leute andere Gesichter. Was kann man noch mehr machen? Ich kenne auch Menschen, die nehmen die Dollar nicht. Man muss das wollen. Es ist eine*

*Herausforderung die Menschen zu motivieren. Du musst die Person und den Charakter kennen. Wenn jemand nicht will, kannst es vergessen. Für manche ist doch die Distanz zum Studio eine Herausforderung. Ich wohne um die Ecke, das ist praktisch. Man muss Ziele setzen. Das mit dem Heft, das ist gut, da gewinnt man etwas, das ist ein tolles System finde ich. Auch das Bild im Saunabereich, die tolle Berglandschaft das ist eine Motivation für das Wellnesshotel, mir hat das geholfen. Aber jemand anderes sieht das anders. Ich habe sofort den Termin gemacht für das Hotel.*

## Anlage 4: Interviewtranskript JR03

### Interview JR03:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Ich geh meistens zu den Stunden. Manchmal geh ich in den Kraftbereich. Wenn ich in den Kraftbereich gehe, wärme ich mich erst mal auf dem Fahrrad auf 15-20 Minuten. Dann geh ich an die Geräte und trainierte Beine und meinen Oberkörper. Die Stunden sind mehr auf Power. Selten gehe ich danach noch in die Sauna.*  
  
Verabreden Sie sich mit Freunden zum Training?  
*Nein, ich gehe alleine. Ein paar Bekannte kennt man vom Sehen her, aber Freunde zum gemeinsamen trainieren habe ich nicht.*
2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
*Viel zu selten. Ich versuch´s in der Woche eigentlich ein bis zweimal. Eine Zeit lang war ich wirklich zweimal in der Woche da, Aber momentan schaffe ich es vom Geschäft her nicht. Da ist dann auch die Motivation nicht die höchste, wenn man dauernd Stress hat und man aus dem Rhythmus gekommen ist.*
3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?  
*Ich bin unzufrieden, wobei ich im Sommer meine sportliche Aktivität eher aufs Mountainbiken verlege.*
4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?  
*Damals vor 20 Jahren war ich mit meinem Körper nicht so zufrieden, wenn ich ehrlich bin und haben auch abgenommen. Früher gab es noch einen „Mondaycircuit“, den fand ich richtig gut. Da bin ich immer gerne hingegangen.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
7
6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*Früher habe ich noch viel Squash und Badminton gespielt aber jetzt nicht mehr. Ansonsten gehe ich Mountainbiken und im Winter fahre ich Snowboard.*
7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Ergänzend. Vor allem im Sommer.*

#### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.  
*Einmal aus gesundheitlichen Gründen. Außerdem möchte ich nicht dick und rund werden und ich möchte später noch gesund sein.*
9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn Sie es wieder verlassen?

*Immer wenn ich das Studio wieder verlasse, bin ich froh, dass ich da war. Auch wenn man vorher mal nicht so motiviert war und man sich aufrafft, geht man immer mit einem guten Gefühl nach Hause.*

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness

8

- Ausgleich und Wohlbefinden

8

- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)

3-4

- Spaß und Freude an der Bewegung

7

- Anschluss und Geselligkeit

2

- Aussehen und Ästhetik

6

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

1, präventiv 8

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Typischerweise nach Weihnachten, wenn man viel gegessen ist und viel gegessen hat, hat man dann doch mal ein oder zwei Kilo mehr drauf. Wenn der Gürtel spannt, da ist die Motivation natürlich schon höher. Ich möchte jetzt nicht unbedingt Kleidung nachkaufen müssen.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Das ist bei mir oft geschäftsbedingt. Wenn es bei mir im Geschäft brummt, möchte ich nicht den Stift weglegen und ins Studio gehen. Da hat man dann einfach keine Ruhe. Diese dauern oft unterschiedlich lange an. Es ist eher ein Zeit-, als ein Motivationsproblem. Und abends kann ich mich nicht mehr motivieren. Wenn ich Sport mache, dann vormittags.*

Gibt es Phasen, in denen Sie Zeit hätten und nicht motiviert sind?

*Ja, das kommt vor.*

Würden Sie sich in so einer Phase einen Ansporn von außen wünschen?

*Ich glaube, das würde bei mir nichts bringen. Ich muss mich selbst motivieren können.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem



- a. Belohnung durch Fitness-Dollar  
*Die Fitness Dollar sind für mich kein zusätzlicher Moderator.*
  - b. Belohnungs- & Gutscheinsheftsysteem  
*Das Gutscheinsheft ist eine gute Idee. Ich hab das abstempeln lassen, aber das war für mich kein Motivator zu sagen „Ich gehe jetzt öfter ins Studio, um das Heft voll zu bekommen.“*
  - Heimische, angenehme Wohlfühlatmosfera im Studio  
*Das Studio ist sehr schön. Es wird auch alle paar Jahre umgebaut und renoviert. Duschen, Spinde und der Sonderbereich sind sehr schön geworden.*
  - Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)  
*So einen Plan habe ich vor Jahren mal erstellen lassen. Der ist aber nicht mehr up-to-Date. Ich habe auch mal Personal Training gemacht und da hat man auch die Erfolge gesehen und er hat alles aufgeschrieben. Aber ich geh lieber in die Stunden oder mache eigenes Training. Ich kenne meine Grenzen sehr gut. Ob ich da jetzt fünf Kilo mehr oder weniger Gewicht auflege, ist mir relativ egal. Ich gehe bis ans Limit, die Zahl spielt dabei keine Rolle.*
  - Sichtbarkeit der Leistungssteigerung im Milon-Zirkel
15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?  
*Nein, da fällt mir momentan nichts ein.*
16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?  
*Das Belohnungssystem ist schon sehr gut, mich würden vielleicht noch andere Prämien freuen, wie z.B. einen Massagegutschein. Zum Beispiel, wenn man 20 Mal im Monat im Studio war, bekommt man etwas und nicht nur über Jahre hinweg gezogen. So ist es etwas absehbarer. So kann man auf kurzer Zeit etwas erreichen oder gewinnen.*

## Anlage 5: Interviewtranskript JY10

### Interview JY10:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Ich komme 4 Mal in der Woche. Ich mache das in 1 -1,5 Stunden. Ich versuch alle Muskelpartien zweimal in der Woche abzudecken. Ich trainierte Oberkörper und Unterkörper gesplitted.*

Trainieren Sie also auf Muskelaufbau?

*Ja genau, ich mache Krafttraining. Oben im Freihantelbereich und bei den Geräten.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
*Seit einem Jahr gehe ich regelmäßig ins Studio. Und das ohne Pause immer 3-4 Mal pro Woche, außer ich war mal eine Woche krank oder so. Aber sonst war ich immer regelmäßig da.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?  
*Ja, ich bin zufrieden. Mehr will ich auch nicht, das reicht auch.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?  
*Ich arbeite ich hier gleich um die Ecke. Der Martin ist zu mir zum Haare schneiden gekommen und er meinte er hat ein Fitnessstudio. Ich meinte ich komme vorbei, ich brauche etwas in der Nähe. Von daher „musste“ ich schon fast in dieses Studio gehen. Wenn man von der Arbeit heim muss und dann wieder ins Fitness. Da können sich viele nicht mehr motivieren und das ist ein großer Fehler. Die müssten eigentlich gleich nach der Arbeit gehen. Wenn ich mich jetzt nach der Arbeit daheim hinsetzen würde, dann würde ich nicht mehr aufstehen. Direkt nach der Arbeit ins Training zu gehen ist besser, dann ziehe ich es durch. Das ist ein Ritual, eine Gewohnheit. Ich denke man gewöhnt sich an alles, wenn man es täglich oder sehr oft macht.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
*10.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*Hobbymäßig ein bisschen Fußball. Vielleicht im Monat einmal.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Hauptsportart.*

#### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.  
*Zum einen stehe ich den ganzen Tag. Wenn ich nicht trainiere, bekomme ich Rückenschmerzen. Wenn ich drei oder vier Wochen nicht mehr trainiere, habe ich sofort Rückenschmerzen. Zum anderen wegen des Wohlbefindens. Man fühlt sich stärker und besser. Wenn man seine Erfolge sieht, dann pusht das. Ich habe in den letzten drei Monaten fast 30 % Kraft gesteigert. Das ist schon nicht schlecht. Ich habe das gemessen anhand von Werten, die ich vorher und nachher festgehalten habe.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn Sie es wieder verlassen?

*Nach dem Training fühle ich mich wirklich frei. Ich hab das Gefühl ich hab was geschafft. Jetzt fühle ich mich gut. So kann ich guten Gewissens nach Hause fahren.*

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness

9

- Ausgleich und Wohlbefinden

7

- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)

9

- Spaß und Freude an der Bewegung

8

- Anschluss und Geselligkeit

*4. Ich habe den ganzen Tag mit Menschen zu tun. Wenn ich hierher komme, möchte ich für mich sein.*

- Aussehen und Ästhetik

7

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

8-9

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Ich glaube, vor einem Urlaub ist jeder noch einmal motiviert, den Rest aus sich rauszuholen. Wenn man weiß, man fliegt in 4-6 Wochen in den Urlaub, dann gibt man noch mal Vollgas. Oder man weiß es ist bald eine Hochzeit und man muss in ein Sakko reinpassen, da strengt man sich nochmal extra an. Im Winter habe ich sehr viel Motivation, da ist das Wetter eh schlecht und man verpasst nichts draußen.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Vor allem im Sommer bin ich manchmal unmotiviert, weil es wirklich sehr warm ist. Man arbeitet den ganzen Tag, bei mir ist es sehr warm im Laden. Da habe ich gerade manchmal einfach keine Energie. Ich raff mich aber trotzdem auf und gehe ins Studio. Ansonsten kommt das eigentlich so selten vor, dass ich nicht gehe. Wirklich nur wenn ich krank bin gehe ich nicht. Mir macht es wirklich Spaß. Mein Gedanke ist, wenn ich nicht gehe, dann baut meine Leistung wieder ab, das geht sehr schnell in diesem Sport. Natürlich baut man es wieder auf, aber das dauert sehr lange. Da ist Fitness wirklich ein sehr undankbarer Sport. Da geht es wirklich um die Kontinuität.*

Haben Sie ein konkretes Trainingsziel vor Augen?

*Ja, Ziele hat jeder. Sonst macht man's ja nicht. Mein Ziel sind diese „magischen Zahlen“: Beim Bankdrücken 100 Kilo zu erreichen, beim Kreuzheben 200 Kilo. Ich will die Kraft in diesen ganzen Grundübungen steigern. Ich will dahin kommen, wovon ich immer schon*



*immer geträumt habe. Das sind ziemlich große Hürden. Der Rest kommt dann von selbst, der Körper passt sich dann an. Diese Kraftziele habe ich vor Augen. Und das kann man nur erreichen, wenn man kontinuierlich kommt.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

*Ich finde das nicht schlecht, vor allem für Leute, die sich weniger motivieren können. So können sie sich vielleicht doch noch ein bisschen motivieren, wenn Sie diese Dollar sammeln. Ich habe diese Dollar seit ich da bin gesammelt, ich habe sie noch nicht einmal abgegeben zur Verlosung. Das interessiert mich ehrlich gesagt nicht. Ich komme trotzdem, das ist meine Gewohnheit. Das passt schon. Aber ich finde das nicht schlecht, da legen viele Leute Wert drauf. Wenn die so motiviert werden, ist das doch super.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

▪ Belohnungssystem

- a. Belohnung durch Fitness-Dollar
- b. Belohnungs- & Gutscheinsystem

*Eigentlich hätte ich schon Hefte bekommen sollen, weil ich so viele Leute hier her gebracht habe. Aber ich habe bis jetzt noch keines angefordert ehrlich gesagt. Aber das würde mich motivieren. Wenn man am Ende so ein Wellnesswochenende bekommt, das ist Motivation. Ich habe bestimmt sechs Leute hierher gebracht, da muss ich noch mal nachfragen. Die Idee mit dem Gutscheinsystem ist mega geil. Aber diese Dollar würden mich nicht pushen. Vielleicht im nächsten Jahr, der gibt es glaube ich einen Roller zu gewinnen.*

▪ Heimische, angenehme Wohlfühlumgebung im Studio

*Durch die Dachterrasse und die Sauna vor allem ist hier schon eine coole Atmosphäre. Es ist alles renoviert worden und alles ist sauber. Wenn man das mal mit anderen Studios vergleicht ist das hier schon top. Ich glaube, dass die Leute hier im Studio viel ausmachen. Das Klientel hier ist ein ganz anderes. Man hat hier eher ein mittleres Alter, das sind viele reife und erwachsene Leute. In der anderen Studios hat man dann eher die Discopumper, das zerstört dann den Flair.*

▪ Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Ich finde, es ist wirklich alles da was man braucht. Es gibt nur ein Gerät, das ist fast mein Lieblingsgerät, das gibt es hier leider nicht. Das ist dieses Rudergerät, wo man auf der Flachbank sitzt und am Kabelzug zieht. Ich liebe diese Übung. Da kann man verschiedene Griffe einspannen und man trifft jede Muskelgruppe. Eng, mittel, breit. Ansonsten gibt es alles was man braucht.*



16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

*Was cool wäre, wenn man ein bisschen diesen Challenge Aspekt ins Studio bringen würde. Bei verschiedenen Übungen kann man sich auf einer Tafel (mit Namen) eintragen, wie viel Gewicht man geschafft hat und dann mit anderen Mitgliedern vergleichen. Z.B. beim Bankdrücken, wer da wie viel schafft, studiointern. Das wäre bestimmt eine coole Challenge für die Mitglieder, noch mehr Gas geben. Vor allem wenn die Trainer da auch mitmachen würden. Das machen auch viele Studios in Amerika.*

## Anlage 6: Interviewtranskript MWR05

### Interview MWR05:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Ich geh meistens morgens oder vormittags in die Stunden, z.B. Bodyworkout, primär Powerstunden. Da treffe ich meine Freundinnen. Im Anschluss gehe ich in die Sauna.*

Verabreden Sie sich mit ihren Freundinnen zum Training?

*Wir haben unsere festen Stunden, dienstags, donnerstags und freitags. Manchmal auch sonntags. Da sieht man dann immer wieder die gleichen Leute, da tauscht man sich aus und manchmal trifft man sich privat.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)

*2 Mal pro Woche. Dienstags und donnerstags. Und dann gehe ich noch 2-3 Mal pro Woche joggen. Das ist ein guter Mix aus Kraft und Ausdauer.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?

*Ich bin zufrieden. Ich kann mir meine Zeit selbst einteilen. Im Winter gehe ich dreimal, im Sommer zweimal eher.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?

*Zum einen, weil es vom Wohnort sehr nahe ist. Zum anderen, weil ich über den Sport auch neue Leute kennen wollte. Also auch wegen den sozialen Kontakten.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?

*10. Sport ist ein großer Bestandteil mein Leben. Ich mache schon von Kind an Sport, ich könnte es mir ohne nicht vorstellen. Das hat einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?

*Ich spiele aktiv Tennis in der Damen Mannschaft, aber eher in den Sommermonaten. Ansonsten auch mal schwimmen, sodass man einen guten Mix aus verschiedenen Sportarten hat.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?

*Für mich ist es eher ergänzend.*

#### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.

*Um mich gesund und fit zu halten. Ich esse auch sehr gerne und ich möchte meine Figur behalten. Ich habe meinem Gewicht durch Sport seit circa 30 Jahren gehalten. Man schläft gut, man ist ausgeglichen, man fühlt sich wohl.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn Sie es wieder verlassen?

*Ich freue mich immer, wenn ich das Studio betrete. Das Personal ist auch sehr freundlich und kompetent. Die Stunden machen Spaß und die Leute sind sehr nett, man kennt sich.*

*Das ist schon eine vertraute Umgebung. Wenn ich es wieder verlasse, fühle ich mich wohl und ausgeglichen.*

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness  
10
- Ausgleich und Wohlbefinden  
10
- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)  
6
- Spaß und Freude an der Bewegung  
10
- Anschluss und Geselligkeit  
10
- Aussehen und Ästhetik  
10
- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)  
5

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Ich bin eher ein Sommersportler. Dann bin ich gleich motivierter durch die Wärme. Im Sommer mache ich mehr Sport als Winter. Im Winter muss ich mich mehr aufraffen. Das wirkt sich sowohl auf die Besuche im Studio, als auch auf meine anderen Sportarten aus.*

Wie motivieren Sie sich selbst?

*Ich weiß, dass es mir im Anschluss gut geht, wenn ich Sport gemacht habe. Auch wenn ich mal nicht motiviert bin, weiß ich, dass es mir immer gut tut.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Nein diese Phasen gibt es nicht.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem
  - a. Belohnung durch Fitness-Dollar  
*Ich nehme die Fitnessdollar eigentlich nur für meinen Söhne [lacht]. Ich persönlich bräuchte die Dollar nicht, aber ich finde das ist eine gute Sache auf jeden Fall.*
  - b. Belohnungs- & Gutscheineheftsysteem

*Das Gutscheineheft habe ich komplett abstempeln lassen und den ein oder anderen Gutschein genutzt. Das ist auch eine tolle Sache. Ich glaube das kommt ganz gut bei Mitgliedern an.*

- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio  
*Ja, Cosmos hat jetzt einiges investiert und umgebaut. Gerade der Wellnessbereich ist sehr schön geworden. Da fühlt man sich wirklich wie im Urlaub.*
- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Was ich mir noch wünschen würde, ist, dass Massagen angeboten werden. Gerade wenn man sich ausgepowert hat, würde sich das anbieten, im Anschluss eine Sport oder Entspannungsmassage zu machen. Das wäre einfach unkompliziert, dann müsste ich das nicht irgendwo anders buchen.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

*Ich finde es wäre gut, wenn man mehr machen würde, damit sich die Mitglieder untereinander noch besser kennen lernen. Es kennen sich oft dann die Mitglieder aus den Stunden oder die aus dem Kraftbereich. Es wäre bestimmt toll, wenn man Sportevents macht und alle Mitglieder zusammen trommelt. Zum Beispiel man sagt, wir gehen jetzt alle zusammen joggen oder man geht in diesem Cardio Park oder einen Cosmos-Lauf. So ein bis zweimal im Jahr, dass man sich noch mehr vernetzt. Da wäre es denn gut, wenn die Mitglieder Newsletter per Mail bekommen. Regelmäßig wer das möchte. Dann weiß man auch immer, wenn ein Highlight ist oder ein Gasttrainer vorbeikommt. Diese Infos hängen zwar im Studio aus, aber ich finde das könnte noch besser kommuniziert werden.*

## Anlage 7: Interviewtranskript SGC05

### Interview SGC05:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Also normalerweise check ich ein und gehe zu 80% dann in eine Stunde – mindestens eine Stunde - je nach dem, was angeboten wird. Unter der Woche kann es auch mal sein, dass ich die restlichen 20% einfach so mal zum Trainieren komme, ohne dass eine Stunde angeboten wird und dann oben im Ausdauerbereich meine eigenen Übungen mache und ja, eventuell noch in die Sauna gehe, im Winter mehr als jetzt im Sommer. Ich versuch – natürlich so ein bisschen abhängig von der Arbeit, je nach dem wie mein Stundenplan aussieht -, dass ich Dienstagabend herkomme, dann am Donnerstagvormittag, da hab ich immer später Unterricht und dann einmal am Wochenende, sodass ich auf ca. drei Mal die Woche komme, was jetzt ein bisschen anders ist. Als ich noch kein Kind hatte, war ich öfter da, aber jetzt ist das so.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
*s. 1.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?  
Wenn unzufrieden:  
*Ich würde gerne öfter gehen, absolut, aber das lässt sich momentan nicht so ganz einrichten, aber das wird dann sicherlich irgendwann wieder mehr.*

Wie oft würden Sie gerne trainieren?  
*Fünf Mal, für mich ist irgendwie ein Tag mit Sport besser als ohne, von dem her. Man kann ja auch unterschiedliche Sachen machen.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
*Schon wichtig, also ich würde sagen 8. Früher war's noch anders, da habe ich sogar meinen Urlaub begrenzt auf eine Woche, wenn ich wusste, da kann man keinen Sport machen, da bin ich schon leicht nervös geworden, weil ich es schon brauche.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*Ich spiele noch Tennis und ansonsten jogge ich noch, also im Sommer draußen. Als mein Kind noch kleiner war, bin ich natürlich noch mit dem Kinderwagen zum Joggen gegangen.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Es ist meine Hauptsportart ja, richtig. Auf alle Fälle.*

8. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn Sie es wieder verlassen?



*Also für viele ist das ja 'ne Überwindung, die haben so 'nen totalen Schweinehund, den sie überwinden müssen. Das war bei mir nie so, weil's mir wirklich Spaß macht, also komm ich eigentlich gern her. Nur am Abend... ich bin eher der Frühsportler. Am Abend ist es schon so, wenn ich jetzt zurücküberleg, ich hab jetzt den ganzen Tag gearbeitet und bin dann ins Studio, dann ist es mir schon mal schwer gefallen, aber danach geht's einem eigentlich immer gut. Also danach ist immer besser, deswegen versuch ich das auch immer beizubehalten.*

### Motivation:

9. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.

*Also für mich ist es ein Ventil, um abzuschalten, einfach den Alltag hinter sich zu lassen, als Ausgleich. Mir fehlt etwas, wenn ich keinen Sport mache. Als ich hier angefangen habe vor 20 Jahren, war ich bestimmt 10 kg schwerer, da hab ich's sicher auch gemacht, um abzunehmen. Jetzt ist es eher so, dass ich meine Muskelkraft nicht verlieren will und schauen muss, dass ich fit bleibe. Jetzt nicht unbedingt, um Gewicht zu verlieren, aber um es zu halten. Aber schon auch, weil es Spaß macht.*

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?

- Gesundheit und Fitness 8
- Ausgleich und Wohlbefinden 8
- Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung) 6
- Spaß und Freude an der Bewegung 10
- Anschluss und Geselligkeit 8
- Aussehen und Ästhetik 8
- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt) 4

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?

*Ja natürlich, das kommt immer auf den Lebensabschnitt drauf an, weil ich jetzt froh bin, wenn ich überhaupt gehen kann, dann bin ich immer motiviert, weil ich das natürlich ausnutzen will. Aber früher war das schon so, dass ich mir gedacht habe, ja ich fahr jetzt in den Urlaub, jetzt muss ich nochmal Gas geben. Im Winter sowieso, ich bin auch immer verärgert, das Gym hat hier ja immer zu am 1. Weihnachtsfeiertag, weil ich hätte das gern als Ausgleich, wenn ich weiß, ich esse jetzt extrem viel und sitze die ganze Zeit, dass ich nicht ins Gym kann.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?

*Gab's bei mir eigentlich nie in der langen Zeit, nur als ich wegen des Babys pausieren musste in der Schwangerschaft. Und dann darf man danach ja auch eine gewisse Zeit keinen Sport mehr machen. Das war nicht cool für mich. Aber sonst, dass ich irgendwie sag, ich kann mich nicht aufraffen, gab's nicht wirklich, ne.*

Was motiviert Sie in den Stunden?

*Ja es kommt schon auf den Trainer an. Mich motiviert dann schon, wenn der dann es schafft, mich zu motivieren. Aber wie macht es das eigentlich? Einfach durch gute Musik, so das Zusammenspiel muss passen. Wenn er motiviert ist, färbt das ab. Wenn der keinen Bock hat, der da vorne steht, dann ist man auch selbst irgendwie nicht so motiviert. Schon*

*auch das Gruppengefühl. Dadurch, dass ich jetzt natürlich schon so lange dabei bin und da wirklich jeden kenn, wenn andere dann halt mittrainieren. In anderen Gyms, wo man auch nicht diese Gruppenstunden hat, da wüsste ich, da könnte ich mich nicht so motivieren. Wenn ich jetzt in's Quickfit gehen würde oder in's McFit, wäre das dann eher anonym und nicht so wie hier.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

*Ja, ich nehme das wahr. Ich habe auch schon 2 Gutscheinhefte vollgemacht, ich bekomme jetzt nochmal ein Gutscheinheft, weil mein Nachbar auch hier jetzt wieder trainiert. Auf alle Fälle, dieses Wellnesspaket, ich war jetzt schon zwei Mal in diesem Hotel, ist wirklich super, sollten sie so beibehalten, find ich eine super Idee.*

*Nur mit den Dollars, das ist ja auch ein bisschen so ein Anreiz, da hab ich mich ausgeklinkt irgendwann, weil ich früher wirklich so viel trainiert hab und wenn du dann Dollar sammelst, dann bist du einen halben Tag nur damit beschäftigt, das dann umzuwandeln in Lose. Und ich hab dann damals nix gewonnen und dachte mir dann, ne den Stress geb ich mir nicht mehr, dass ich mega viel sammle, also das hab ich jetzt gelassen, ich nehm die Dollar nicht mehr.*

*Aber das mit dem Gutscheinheft, dass man die 100 Mal vollmacht und dann noch gute Preise hat, das find ich super.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem
  - a. Belohnung durch Fitness-Dollar
  - b. Belohnungs- & Gutscheinheftsystem
- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio
- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

Haben Sie sich hier im Haus schon einmal einen Trainingsplan machen lassen?

*Ja habe ich.*

Und haben Sie diesen auch umgesetzt?

*Ja ich habe ihn umgesetzt. Aber ja wie gesagt, ich war halt immer mehr der „Stundentrainer“, wenn Stunden angeboten wurden. Aber seit ich mein Kind habe, habe ich nicht mehr nach Plan trainiert, der ist bestimmt schon 5 Jahre alt.*

- Sichtbarkeit der Leistungssteigerung im Milon-Zirkel

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Fällt mir nichts ein.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

---

*Persönliche Anrufe empfinden viele Leute ja als störend, deshalb ist das ein bisschen schwierig. Vielleicht irgendwie, dass die „Online-geschichte“ läuft, zum Beispiel dass die Trainer noch immer nicht mit drinstehen. Viele Mitglieder sind wirklich darauf versteift, wer die Stunde macht. Wenn es die Person macht, dann geht man und wenn es die Person macht, geht man nicht. Also wenn ich da hundert prozentig weiß, der macht die Stunde oder ich würde z.B. auch gern darauf Aufmerksam gemacht werden, „jetzt haben wir das Special“ und „die Stunde macht der Trainer“, dann wär’s für mich vielleicht ein zusätzlicher Anreiz zu sagen, „jetzt ist zwar der Tag an dem ich eigentlich nicht hingeh, aber ich geh trotzdem, weil mein Lieblingstrainer oder einer meiner Trainer, bei denen ich gern trainiere, weil der jetzt eine Stunde gibt“. Also gerade online, ich glaub da können sie noch ein bisschen besser informieren.*



## Anlage 8: Interviewtranskript VK10

### Interview VK10:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.  
*Also normalerweise mache ich verschiedene Sachen. Ich mache entweder Ausdauertage oder Krafttage. Wenn ich die Krafttage mache, mache ich auch oft noch einen Langhantel Kurs dazu und normalerweise ist es bei mir so fünfmal die Woche. Also richtig oft. Aktuell ist es ein Sonderfall, da ich auf einen Marathon trainiere und ich das Laufen oft nach draußen verlagere. Das bedeutet, dass ich momentan nur ein bis zweimal die Woche komme, um Krafttraining zu machen, um mein Marathontraining zu unterstützen. Ich habe meine Ziele und mein sonstiges Training nach außen verschoben, konzentriere mich gerade darauf, dass ich das Training hier im Studio unterstützend für mein Marathon Training mache.*
2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)  
s. 1.

Wie lange trainieren Sie schon auf den Marathon hin?

*Also laufen gehe ich schon immer. Parallel zur Mitgliedschaft hier bin ich immer 1-2 gelaufen. Aber so richtig mit dem verstärkt laufen seit drei Monaten. Und der Marathon ist dann Anfang Oktober.*

Trainieren Sie alleine oder haben Sie einen Trainingspartner?

*Meistens bin ich alleine da. Es gibt ein zwei Leute, mit denen ich außerhalb Studios zu tun habe. Und ganz selten macht man mal aus, dass man zusammen in einem Kurs geht. Aber in der Regel komme ich allein, muss aber sagen dadurch, dass ich relativ oft da bin, kennt man schon einige, man hält eigentlich immer mit jemanden einen Plausch. Sei es in der Umkleide oder oben bevor man loslegt. Man kommt sehr schnell mit Leuten in Kontakt. Hier ist das Umfeld sehr nett und alle sind sehr freundlich. Man weiß zwar von vielen den Namen nicht, aber man unterhält sich ein bisschen über das Training oder andere Sachen.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?

*Als ich hier angefangen habe, habe ich mir vorgenommen, das vier bis fünfmal zu machen. Mir war das wichtig, fast jeden Tag etwas zu machen, weil ich ein Bürojob habe und ich denke, dass es ganz wichtig ist, dass man von Anfang an einen Ausgleich sucht, um irgendwelche gesundheitlichen Schäden zu vermeiden. Mit dem Rücken und so weiter. Das war mir wichtig. Das habe ich mir am Anfang vorgenommen die 4-5 Mal zu kommen und seitdem ich mir vorgenommen habe die ein bis zweimal zu kommen, kriege ich das eigentlich auch gut hin. Also ich habe keine festen Tag oder so. Ich geh meistens am Freitag, weil da der Kurs ist, in den ich gehen möchte oder am Mittwoch, aber sonst richte ich mich eigentlich nicht danach, sondern eher wann es mir von meinem Beruflichen reinpasst.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?

*Zum einen war mir die Nähe zum Wohnort wichtig, weil ich habe kein Auto und ich wollte, wenn es möglich ist laufen. Ich habe ungefähr 20 Minuten zu Fuß. Und ich wollte nicht irgendeine große Fitnessstudiotkette, wo man anonym ist und keine gute Betreuung hat. Dann habe ich mich ein bisschen informiert was es so gibt. Da kamen etwa 2-3 Studios*

*infrage. Dieses Studio hatte sehr gute Bewertungen, dann habe ich's mir mal angeschaut. Es hat mir gut gefallen ich habe die Trainingsphase gemacht und dann war's eigentlich klar das ich hier bleibe. Ich war vorher in einem anderen Fitnessstudio und da war die Betreuung nicht so gut. Das war ein sehr kleines Studio, ein Einmannbetrieb und das hat auch schließen müssen, dann hatte ich über den Sommer Pause. Ich bin im Herbst hierhergekommen und mir war es einfach wichtig, dass ich eine gute Betreuung habe, dass immer irgendwie Trainer da sind, dass man regelmäßig einen neuen Plan bekommt, dass die einem sagen was falsch ist oder richtig ist. Das war dann auch ein Grund warum ich mich für dieses Studio entschieden habe.*

### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?  
*8. Ich glaube es hat viel Wohlbefinden zu tun. Wie gesagt der Gesundheit Aspekt. Dadurch dass man halt ein Bürojob hat ist es sehr wichtig. Dann finde ich es auch, dass es dem Alltag eine Struktur gibt. Daher würde ich schon sagen, dass das ausgleichende sehr wichtig ist.*
6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?  
*s. 1.*
7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?  
*Hauptsportart.*

### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.
9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn sie es wieder verlassen?
10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven auf einer Skala von 1-10 identifizieren?
  - Gesundheit und Fitness  
*10.*
  - Ausgleich und Wohlbefinden  
*9.*
  - Leistung (Vorbereitung auf Marathon, Alpenüberquerung)  
*9. Im Sport Allgemein ist es toll, wenn man sich auf sowas vorbereitet. Man merkt eine Verbesserung.*
  - Spaß und Freude an der Bewegung  
*7.*
  - Anschluss und Geselligkeit  
*6.*
  - Aussehen und Ästhetik  
*6. Klar ich mache es schon auch, um mein Gewicht zu halten oder zu verringern.*
  - Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

*3-4. Vorbeugen ist sicherlich auch mit dabei.*

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?  
*Könnte ich eigentlich gar nicht sagen, weil ich eigentlich immer gleich viel komme.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?  
*Wenn ich beruflich viel Stress habe und ich sehr müde bin, dann ist es schwer sich aufzuraffen, aber ich schaff es dann meistens. Dann muss ich halt morgens schon die Sportsachen mit in die Arbeit nehmen, sonst denk ich, dass ich sie umsonst mitgenommen habe. Also im Winter, wenn es dunkel ist und man ist irgendwie müde und möchte sich dann irgendwie aufraffen, dann ist es schon eher schwer. Ich schaff das dann meistens schon, aber es erfordert schon mehr Willenskraft.*

**Fragen zu den Motivationsstrategien:**

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?

*Auf jeden Fall. Ich muss auch sagen, ich finde das die Trainer wirklich sehr nett sind. Gerade wenn man schon ein bisschen länger da ist, dann kommen der auch mal auf einen normalen Plausch zu dir her und besprechen irgendwas mit dir, was jetzt nicht irgendwie Teil des Trainings ist, was es einfach netter macht. Oder machen mal ein Späßchen, wenn sie wissen, wie sie mit dir umgehen können. Ich glaube das wird es jetzt nicht gleich bei jedem ersten machen. Das ist dann einfach witzig und nett. Ich habe schon den Eindruck, dass es ihnen gelegen ist, dass es den Mitgliedern hier gut geht.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem
  - a. Belohnung durch Fitness-Dollar
  - b. Belohnungs- & Gutscheineheftsystem

*Es gibt hier ja dieses Belohnungssystem. Ich habe auch mittlerweile jemanden geworben und habe so ein Belohnungsheft. Muss aber sagen, dass ich seitdem deswegen nicht öfter oder weniger oft komme. Wenn ich jetzt keine Verletzung habe oder kein beruflicher Wechsel dazwischen kommt, dann werde ich es auch schaffen diese 100 Stempel in der vorgegebenen Zeit hinzukriegen. Ich freu mich auch auf die Gutscheine, aber es ist für mich nicht das Motiv hierherzu kommen. Ich wusste das ja bevor ich mich angemeldet habe, aber das war kein Grund für mich zu sagen, „ich gehe in dieses Studio“. Das ist ein nettes Plus sozusagen, aber es ist nichts wo ich sage, das ist für mich ausschlaggebend gewesen.*

- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio

*Ja ich fühle mich sehr wohl. Sowohl was die Trainer und die Mitarbeiter angeht, als auch die anderen Kunden hier. Im Winter einmal die Gelegenheit auch mal die Sauna zu nutzen. Da ist dann einfach auch ein Erholungsaspekte mit dabei. Man muss da nicht immer 5 Stunden trainieren, sondern man kann auch einfach irgendwie ein paar Runden unten im Milon-Zirkel machen und dann in die Sauna gehen. Im Winter gehe ich meistens in die Sauna und dann ist das super schön.*

- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)



Haben Sie sich hier auch Trainingspläne erstellen lassen?

*Ja genau. Zwei oder dreimal. Zumal wegen des Marathons und letztes Jahr hatte ich so ein ähnliches Projekt da bin ich 100 km gegangen, da habe ich dann auch dementsprechend trainiert. Das war dann eher ausgerichtet auf die Ausdauer. Aber ich weiß, wenn ich Lust hätte und das wollen würde, dann könnte ich mir einen Trainingsplan erstellen lassen. Ein paar Mal habe ich schon gemacht und die Pläne habe ich dann auch durchgezogen. Die sind gut machbar. Die achten darauf, was man leisten kann was nicht, also auch was die Anzahl der Übungen angeht und dann passt das eigentlich soweit. Ich war da sehr zufrieden bisher.*

*Momentan trainierte ich sehr viel mit dem Milon, weil ich nicht so oft komme. Ich habe jetzt den Großteil meines Kraft Trainings auf den Milon Kraft Zirkel umgestellt. Ich machte noch 2-3 Übungen an den freien Geräten. Damit komme ich ganz gut klar. Ich habe mir da vor einigen Wochen noch das ist isokinetische Training einstellen lassen und das läuft eigentlich auch ganz gut. Es ist schon gut, dass man da sehr flexibel ist und man weiß irgendwie in einer guten halben Stunde ist das abgefrühstückt sozusagen.*

Verfolgen Sie auch Ihre Leistungssteigerung beim Milon-Zirkel?

*Ja, das schaue ich schon nach. Nicht jedes Mal, aber man kann sich da ja einloggen man sieht dann da auch wie sich die Gewichte verbessern, dass man mehr auflegen kann und auch wie die Balancen sind und sowas. Man kann dann auch sehen, welche Nummer man im Studio ist, das ist dann auch ganz nett.*

Ist das für Sie ein zusätzlicher Motivationsaspekt?

*Weniger. Ich guckst mir zwar an und denk mir cool. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich vorher überlege „Heute musst du ins Training gehen. Wenn du das jetzt noch schaffst und da fünf Kilo drauflegst, dann bist du besser“ oder so. Nein das mache ich nicht. Es ist nett den Vergleich zu sehen wie man steht im Vergleich zu anderen. Für mich ist dann eher so zu sehen, nicht im Vergleich zu anderen, sondern im Vergleich zu meiner eigenen Leistung. Für mich ist es eher interessant zu sehen, da ist die Kurve nach oben gegangen, also kann ich bei den Beinen 116 Kilo auflegen und vor 3 drei Monaten waren es nur 90 oder so. Dann denk ich mir cool, da tut sich irgendwie was.*

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Spontan fällt mir nichts ein. Ich bin eigentlich rundum zufrieden. Was ein guter Aspekt ist was man nicht vergessen darf, ist das Ausdauertraining, das es die Möglichkeit gibt, sich bei vielen Geräten über Netflix einzuloggen. Das finde ich ist ein wichtiger Aspekt, weil man sonst eher mal denkt „Jetzt würde ich lieber den Film oder die Serie anschauen“. Das kann man jetzt im Fitnessstudio auch machen, das ist jetzt keine Ausrede mehr, nicht ins Fitnessstudio zu gehen. Das finde ich super hier.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

*Ich glaube der Belohnungsaspekt ist schon gut. Ich weiß nicht ob für manche Leute eine Ausweitung der Öffnungszeiten ein Punkt wäre. Es gibt auch Studios, die haben bis zwölf geöffnet. Und es gibt auch bestimmt Leute, die gern vor der Arbeit kommen würden. Das wäre vielleicht eine Idee. Und sonst: Den Rest gibt es eigentlich schon.*

## Anlage 9: Interviewtranskript VV06

### Interview VV06:

#### Fragen zu Cosmos Premium:

1. Wie sieht ein Besuch bei Cosmos „normalerweise“ bei Ihnen aus? Erzählen Sie.

*Ich komme regelmäßig, 3 Mal in der Woche, in der letzten Zeit 4 Mal. Früher ganz am Anfang kam ich 5-6 Mal in der Woche. Da war ich jünger: Die Stunden, die ich damals gemacht habe waren Step Aerobic, Fitboxen, Latinodance. Seit ich in Rente bin, komme ich auch 4 Mal in der Woche. 3 Mal ist ganz selten. In diesem Alter, in dem ich mich befinde, musste ich meine Ansprüche etwas herunterfahren. Ich kann kein Step Aerobic mehr machen, die Knie machen das nicht mehr mit, aber ich kann den Milon-Zirkel machen oder Pilates, den Feldenkreis oder „Bodyworkout“. Zumba habe ich auch bis vor einem Jahr getanzt. Aus familiären Gründen mache ich da gerade eine Pause. Aber alles was auf dem Boden ist, kann ich noch gut machen.*

Machen Sie dann primär eigenes Training oder besuchen sie eher die Kurse?

*Ich mixe das. Ich bin sehr gerne in den Stunden. Früher habe ich nur Stunden gemacht, weil ich brauche Menschen um mich herum. Ich brauche jemanden, der mitleidet und sich mitfreut, wenn man sich verausgabt.*

Kennen Sie hier viele Mitglieder im Studio?

*Ich kenne viele Leute im Studio. Ich war auch drüben [im Planet Studio Anm. d. Verf.], jetzt wo wir fusioniert sind, was mich auch sehr freut. Wir waren schon 2 Studios 1999. Da konnte man sich immer aussuchen, was man gewollt hat. Und jetzt ist dasselbe nach 20 Jahren wieder aufgetreten, das finde ich einfach toll. Man hat viele Möglichkeiten, sein Level und seine Kräfte zu prüfen.*

2. Wie oft besuchen Sie zurzeit das Cosmos Studio? (letzten 3-4 Wochen)

*siehe 1.*

3. Sind Sie mit der Trainingshäufigkeit zufrieden oder würden Sie gerne öfter trainieren?

*Ja. Ich bin überhaupt selbst mit mir zufrieden. Mit den Dingen, die ich jetzt nicht mehr kann, muss ich abschließen und das mache ich auch. Es sind auch sehr gute Trainer bei uns, das muss gesagt werden. Das sind junge Leute, die etwas von der Sache verstehen. Ich habe ja Vollzeit am Computer gesessen. Wenn ich nicht diesen Sport gemacht hätte, dann hätten Sie mich wahrscheinlich in der Stadt mit dem Rolator gesehen. Dank dieser Leidenschaft zur Bewegung und zum Sport habe ich mich in meinem hohen Alter – und das ist nicht selbstverständlich – noch gut in Schuss gehalten.*

4. Warum haben Sie sich für Cosmos entschieden?

*Das war das beste Studio, das es gab. Es gibt nichts besseres in Augsburg. Das kann ich aus Erfahrung sagen. Ich kann abschätzen, wo was sehr gut ist. Ich habe 3-4 Studios probiert. Das Feeling, was ich habe, wenn ich das Cosmos betrete, hat in anderen Studios gefehlt. Hier steckt mein Herz, meine Emotionen drin.*

#### Sport:

5. Wie wichtig ist Ihnen Sport und Fitness im Allgemeinen auf einer Skala von 1-10?

*10.*

6. Gehen Sie außerhalb des Studios noch einer anderen Sportart nach?

*Nein.*

7. Sehen Sie Fitness als Ihre Hauptsportart oder ist es für Sie eher ergänzend?

*Hauptsportart.*

### Motivation:

8. Warum treiben Sie Sport? Erzählen Sie.

*Siehe 10.*

9. Was fühlen Sie, wenn Sie das Studio betreten und wie fühlen Sie sich, wenn sie es wieder verlassen?

*Ich fühle mich immer gut, wenn ich etwas für mich getan habe.*

10. Wie sehr können Sie sich diesen Motiven identifizieren auf einer Skala von 1-10?

- Gesundheit und Fitness

*10. Das ist ganz wichtig. Ich mach auch zwei Mal im Jahr einen Gesundheitscheck. Es ist mir wichtig, dass ich kein Übergewicht habe, keinen schlechten BMI, das wird alles geprüft. Es ist ganz wichtig, dass man sich mit dem zunehmenden Alter an seine Möglichkeiten und an sein Level gewöhnt.*

- Ausgleich und Wohlbefinden

*10. Sport ist ein super Ausgleich. Vor allem die Stunden, die ich gemacht habe, waren nicht nur auf Power, sondern man musste sich auch konzentrieren, zum Beispiel bei Step Aerobic. Da musste man auch die Koordination üben. Das hat auch das Gehirn gefordert und das hat mir meine Arbeit erleichtert. Das eine hat das andere positiv beeinflusst.*

- Leistung

*8. Ja ich war schon ehrgeizig. Wenn man zwischen diesen jungen Leuten steht und man kann ja mitmachen, da hat mich immer der Ehrgeiz gepackt. Ich war einfach stolz auf mich, dass ich das so schaffen konnte. Ich habe mich wohl in meinem Körper gefühlt. Vor ca. 10 Jahren, da waren auch verschiedene Workshops, da konnte ich in zwei Tagen 8 Stunden Step Aerobic machen. Da war die Leistung früher für mich ganz wichtig.*

- Spaß und Freude an der Bewegung

*9.*

- Anschluss und Geselligkeit

*9. Ich kenne hier fast alle. Das ist wie ein guter Freundeskreis hier. Hier im Studio waren schon immer gute Leute.*



- Aussehen und Ästhetik

*8. Viele erwarten, dass wenn man alt wird, man ein Bäuchlein bekommt. Auf mich trifft das zum Glück nicht zu. Da bin ich schon sehr stolz darauf.*

- Beheben gesundheitlicher „Probleme“ (z.B. Berufsbedingt)

*8. Ich habe festgestellt, dass ich durch den Sport mit den jüngeren mithalten konnte. Das Gehirn schläft auch ein, wenn man es nicht trainiert. Ich finde durch den Sport und durch die Koordination, durch diese Forderung, dass ich dadurch mehr Leistung auch in der Arbeit gebracht habe. Das hat mir sehr viel geholfen. Der Sport hat mich im Gleichgewicht gehalten. Das Gleichgewicht zwischen Kopf und Körper.*

11. Gibt es Phasen, in denen Sie besonders motiviert sind (bald Strandurlaub etc.)?  
*Nein. Ich bin immer gleich motiviert.*

12. Gibt es Phasen, in denen Sie unregelmäßig oder gar keinen Sport machen?  
*Wenn ich traurig bin, dann brauche ich Sport, um mit der Trauer zurecht zu kommen. Wenn ich fröhlich bin, dann war das sowieso kein Problem, dann komme ich immer. Sport ist immer ein Teil meines Lebens gewesen. Mit Sport kann man vieles gut machen.*

### Fragen zu den Motivationsstrategien:

13. Das Cosmos Fitnessstudio möchte Sie dabei unterstützen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Nehmen Sie das wahr? Wenn ja: Wie nehmen Sie das wahr?  
*siehe 13.*

14. Welche dieser Motivationsstrategien nehmen Sie hier im Studio wahr?

- Belohnungssystem

- a. Belohnung durch Fitness-Dollar

*Zwei Tage vor meinem 70. Geburtstag habe ich bei der Tombola einen Preis gewonnen. Ich habe 85 Lose gehabt und ein Los ist ja vier Mal Sport. Das war oben auf der Dachterrasse, eine große Gala Party. Dann wurden die Preise von einem schwarzen Engel vorgelesen, das war der Willi. Den 2. Preis habe ich gewonnen. Das war ein Gutschein für drei Übernachtungen für 2 Personen im Wellnesshotel im Wert von 1.000€. Das war ein riesen Erlebnis. Damit habe ich gar nicht gerechnet. Für die diesjährige Verlosung hatte ich auch ca. 30-40 Lose gehabt. Aber ich habe nichts gewonnen. Aber das hat mich nicht enttäuscht. Das macht mir nichts. Wenn man etwas gewinnt, ist das schön, wenn nicht, ist das auch nicht schlimm.*

- b. Belohnungs- & Gutscheinefftsystem

*Ich habe Leute geworben, aber ich habe an das Gutscheineft zuerst gar nicht gedacht. Hauptsache, sie tun sich etwas Gutes dachte ich mir. Und dann haben sie gesagt, sie haben sich angemeldet und sie haben mich angegeben. Dann habe ich dieses Heft bekommen. Da gibt es Gutscheine bis zum Umfallen. Ich habe das Gutscheineft im November bekommen und ich habe meine 100 Trainingseinheiten*



*schon erreicht. Jetzt muss ich nur noch die Früchte ernten. Einen Gutschein habe ich schon jemand anderem versprochen. Natürlich kann ich die Rafting-Tour nicht machen [lacht].*

- Heimische, angenehme Wohlfühlatmosphäre im Studio

*Für mich ist das Studio wie ein zweites zuhause.*

- Motivierender Trainingsplan (Etappenziele)

15. Gibt es etwas, das Cosmos tun könnte, um Sie noch mehr zu motivieren?

*Alles ist erfüllt. Es gibt viele Leute, die das so sehen. Das macht das Studio auch so wertvoll.*

16. Stellen Sie sich vor Sie wären Leiter des Cosmos Fitnessstudios. Was würden Sie tun, um Ihre Kunden zu motivieren, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

# Anlage 10: Interviewtranskript des Studioleiters Christian Tonch

## Zahlen und Fakten zu Cosmos Premium Fitness:

### Interview mit Christian Tonch:

1. Wann wurde das Unternehmen gegründet?

*Die Skylife Fitness GmbH wurde im November vor acht Jahren gegründet. (2011)*

2. Wer hat das Unternehmen gegründet?

*Es gibt mehrere Gesellschafter. Zum einen die Planet Lifestyle und Fitness GmbH, die hier Anteile hat. Das sind Manfred Lehenberger und Regine Schweiger. Und hier im Haus ist Martin Lunger Mitinhaber und Gesellschafter. Seit Mai 2019 gibt es die Dachmarke Cosmos. Das ist eine Marke der Skylife Fitness GmbH und Planet Lifestyle und Fitness GmbH.*

3. Wo ist der Unternehmenssitz?

*Unternehmenssitz von Skylife ist hier in Pfersee, Franz-Kobinger-Str. 5a. Der Unternehmenssitz von Planet ist in Stadtbergen, Wankelstr. 3.*

4. Welche Studios waren vorher hier im Haus?

*Das Haus hier hat wirklich Fitness Tradition. Unmittelbar vor der Skylife Fitness GmbH war hier die Fitnesskette „easy Sports“. Das ist eine Kette, die im Discount Bereich anzusiedeln ist. Die waren glaube ich eineinhalb Jahre drin. Davor war die „Fitness Company“ hier im Haus. Die heißt jetzt mittlerweile „Fitness First“. Die Kette Fitness Company wurde verkauft und umfirmiert. Vor der Fitness Company war es das damalige „Impuls“ von Jörg Löhr. Das wurde in den 90er Jahren gegründet.*

5. Wurde das Unternehmen neu gegründet und wurden Dinge aufgekauft?

*Die Skylife Fitness GmbH wurde neu gegründet. Wir sind zu Miete hier drin. Wir haben das ganze Inventar gekauft: Alle Geräte, alles was im Hause drin ist, wurde gekauft.*

6. Wie viele Mitarbeiter arbeiten bei Skylife bzw. Planet?

*Im Cosmos Pfersee arbeiten zur Zeit 19 Mitarbeiter als Festangestellte Mitarbeiter in Teilzeit oder Vollzeit, sowie als Minijobber und Freiberufler in den*

Bereichen Vertrieb, Customer Service, Theken-Service, Training, Reinigung und Instandhaltung. Hinzu kommen 16 Kurstrainer.

7. Sind alle Mitarbeiter Trainer?

*Nein, wie bereits erwähnt haben wir Mitarbeiter für die verschiedenen Bereiche. Wir haben den Bereich Service, den Bereich Training, den Bereich Verkauf und Customer Service, sowie den Bereich Reinigung und Instandhaltung (Hausmeister).*

8. Wie viele **Trainer** arbeiten in den Studios?

Im Cosmos Pfersee arbeiten zur Zeit 7 Trainer.

9. Wie ist das Unternehmen organisiert?

*Wir haben in beiden Fitnessstudios ein Organigramm. Wir haben an beiden Standorten Studioleiter, hier im Haus bin ich das, im Planet ist das der Roberto. Dann haben wir die Bereichsleiter. Im Skylife ist das im Bereich Training die Juliane, im Bereich Service die Tammi. Den Bereich Vertrieb leite ich und den Bereich Kurse, die Susa. Dann gibt's noch die Bereiche Reinigung und Instandhaltung (Hausmeister). Dann gibt es eben die Mitarbeiter in den jeweiligen Bereichen. In den Bereichen Training und Service sind die Mitarbeiter meistens fest angestellt. Teilzeit mit 20 oder Vollzeit mit 40 Stunden. Oder es sind Freiberufler, die eine Rechnung stellen oder Mitarbeiter auf Minijob Basis. Im Kursbereich verhält sich das so, dass die Mitarbeiter meistens freiberuflich tätig sind und eine Rechnung stellen. Es gibt ein Organigramm in jedem Haus. In der Dachmarke Cosmos haben wir studioübergreifend Schlüsselfunktion definiert und da bin ich zuständig für den Vertrieb. Mein Kollege der Martin ist zuständig für das Marketing. Der Roberto macht die Personalleitung. Die Melanie ist zuständig für das Thema BGM und Firmenfitness. Die Simone ist für die Verwaltung zuständig. Geschäftsführender Gesellschafter ist der Manfred Lehenberger. Die Aufgaben sind verteilt und so wissen auch die Mitarbeiter genau, wer sich um was kümmert und an wen sie sich wenden können.*

10. Wie viele Kunden hat Cosmos?

*Skylife hat circa 1800 Mitglieder. Cosmos insgesamt hat um die 3500 Mitglieder.*

11. Was ist die Hauptzielgruppe der Kunden?

*Grundsätzlich möchten wir alle Menschen ansprechen, die einfach für sich etwas machen wollen. Wir sehen uns da als Unterstützter, wir wollen Menschen*

*helfen, auf einen gesunden und bewussten Lebensweg zu kommen. Mit Bewegung, mit Ernährung, mit mentalen Training. Klar, mit diesem höherpreisigen Segment sprechen wir Kunden an, die natürlich eine etwas höhere Kaufkraft haben. Die Beiträge liegen zwischen 60€ und 90 € im Monat, anders als im Discount Bereich, wo man vielleicht zwischen 20€ und 30€ ausgibt. Aber wenn der Kunde Wert legt auf eine sehr gute Trainingsbetreuung, auf Atmosphäre, das Kursangebot wahrnehmen möchte, Sauna und Wellness wahrnehmen möchte, dann soll er zum Cosmos kommen. Wir wollen genau die Mitglieder ansprechen, die das suchen. Daher haben wir auch Cosmos gegründet, weil es in Augsburg unglaublich viele Fitnessstudios im Discount Bereich gibt. Daher kam die Idee, zusammen zugehen. Es ergeben sich für uns als Unternehmer viele Vorteile, aber auch für die Kunden. Die Mitglieder schließen eine Mitgliedschaft ab und dürfen beide Studios nutzen. Interessanter Fakt: Wir haben einen Altersdurchschnitt von circa 42 Jahren. Im Planet ist der Altersdurchschnitt etwas höher. Wir haben viele Studenten, man darf ab 16 Jahren bei uns trainieren. Aber wir haben auch Kunden die weit über 80 sind und auf die 90 zugehen.*

12. Seit wann gibt es das Cosmos Konzept?

*Seit Mai 2019. Wir haben diese Dachmarke Cosmos mit einem neuen Logo, insg. mit einem neuen „Look & Feel“, mit einem neuen Webauftritt und mit neuen Print und online Medien ausgerollt.*

13. Was hat sich durch Cosmos verändert?

*Wir haben uns bereits im Spätsommer letzten Jahres auf den Weg zu diesem Thema gemacht. Es war ein sehr spannender und aufregender Weg. Wir haben unglaublich viele Entscheider- und Strategiemeetings gehabt. In den ersten Meetings mussten wir feststellen, ob wir überhaupt zusammenpassen. Als wir uns einig waren, zukünftig gemeinsam aufzutreten, war es für uns wichtig, ein Leitbild, nachdem wir leben und arbeiten wollen, zu entwerfen, weil wir doch unterschiedliche Unternehmenskulturen hatten. Dieses Leitbild bzw. Wertesystem haben wir kreiert und anwendbar gemacht und anschließend an die Mitarbeiter und Mitglieder kommuniziert. Im nächsten Schritt war es wichtig, alle Bereiche auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen. Vertrieb und Marketing mit einer gemeinsamen Tarifstruktur und Verkaufsphilosophie, im Trainingsbereich mit einem Trainingsbetreuungskonzept für beide Studios. Ebenso wurde der Servicebereich umstrukturiert. Am Wichtigsten war es, die*



*Mitarbeiter mit ins Boot zu nehmen und sie bei den vielen Workshops mitgestalten zu lassen.*

14. Was macht dieses Studio hier besonders?

*Ganz klar die Atmosphäre. Unser Anspruch ist es, das Studio zum zweiten Wohnzimmer des Mitglieds zu machen. Der Kunde soll sich wohl fühlen im Studio. Deshalb haben wir auch viel umgebaut in den letzten Jahren. Wenn der Kunde sich wohl fühlt, kommt er gerne zu uns. Der zweite Punkt ist die Trainingsbetreuung. Das ist das A und O. Wenn sich der Kunde sicher fühlt, bei dem was er macht, wenn er zudem Spaß hat, wenn er erfolgreich trainiert, durch ein gutes Coaching, dann besteht die Chance, dass er längerfristig bei uns bleibt. Das ist unser Ziel. Hier haben wir das Coaching auf drei Säulen aufgestellt: Persönliche Betreuung, Workshops und Seminare. Wir wollen möglichst langfristige Mitglieder generieren, die uns dann Empfehlungen bringen. Wenn man einen dritten Punkt benennen würde, der uns auszeichnet, dann ist es unser Belohnungssystem / Empfehlungsmarketing für die Mitglieder. Mit Fitness Dollar, mit dem Gutscheineheft, Tools, die andere Studios eben nicht haben.*

15. Wohin möchte sich Cosmos weiterentwickeln in der Zukunft?

*Im ersten Schritt sind wir froh, zum Tagesbusiness zurück zu kehren. Die Umstrukturierung hat viel Zeit und Energie in Anspruch genommen. Die Weichen sind aber bereits für noch mehr Studios gelegt. Das war mit unter ein Ziel, das haben wir uns auf die Fahne geschrieben, als wir Cosmos kreiert haben, alles so vorzubereiten, das man auch ein drittes, viertes oder fünftes Studio aufmachen könnte.*

## Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

München, 06.09.2019

---

Ort, Datum

Vorname Nachname